



Universitat de Lleida

**PREMIS A TREBALLS DE RECERCA DE LA UdL**  
per a l'estudiantat de batxillerat i cicles formatius de grau superior

## **La vulnerabilitat adolescent als perfils d'instagram**

**Laia Casas Navas**

Centre: Institut Hug Roger III de Sort

Tutora: Anna Gutiérrez Blanco

Data: novembre, 2020

# La vulnerabilitat dels adolescents als perfils d'Instagram

Estudi de l'expressió i acceptació de la vulnerabilitat dels adolescents en relació amb els seus perfils de l'Instagram



Curs: 2n de Batxillerat  
Curs: 2019-2020



## ABSTRACT

The present study focuses on the current era in which we live in, in connection with the social networks which handle a large part of the population. That is why must be necessary a study on adolescents and the acceptance of their vulnerability inside and outside of Instagram, which provides much more information to our society. The research is based on a theoretical and practical framework, with the aim of thoroughly understanding this vulnerability and its acceptance to provide information to all who need it. In addition, adolescents' understanding of this term is very important for them to understand completely their way of being and thinking about real life and social networks. This fact is the main reason for many emotional and physical depressions already observed today in young people.

El presente estudio se centra en la época actual en la que vivimos, conectados a las redes sociales. Estas manejan una gran parte de la población. Es por eso que se hace necesario un estudio sobre los adolescentes y la aceptación de su vulnerabilidad dentro y fuera de Instagram, que propicie mayor información a la sociedad. La investigación se sustenta en un marco teórico y práctico, con la pretensión de entender a fondo la vulnerabilidad y su aceptación para facilitar la información a todas las personas que lo necesiten. Además, la comprensión de los adolescentes respecto a ese término es muy importante para que entiendan mejor su forma de ser y pensar en la vida real y en las redes sociales, que es la responsable de muchas depresiones emocionales y físicas que ya se observan hoy en día en jóvenes.

# ÍNDIX

ABSTRACT .....	3
INTRODUCCIÓ .....	6
1. EL PODER DE LA VULNERABILITAT .....	8
1.1. La vulnerabilitat a través de Brené Brown i Roosevelt Theodore.....	9
1.1.2. Alguns motius pels quals s'hauria d'acceptar vulnerabilitat .....	10
2. LA VULNERABILITAT DELS ADOLESCENTS I EL SEU PERFIL D'INSTAGRAM.....	12
2.1. L'autoestima, la vulnerabilitat i les necessitats dels adolescents .....	12
2.2. La vergonya, la culpa i la humiliació .....	16
2.2.1. Diferenciació d'humiliació i vergonya .....	19
2.3. La cultura narcisista i la comparació constant que viuen els adolescents a l'Instagram	19
2.3.1. La cultura de l'Instagram.....	20
2.3.2. L'exposició absoluta que usen els <i>instagrammers</i> .....	22
2.4. El mecanisme de defensa dels adolescents contra la vulnerabilitat.....	22
2.4.1. L'aprensió a un mal .....	25
2.4.2. El perfeccionisme .....	25
2.4.3. Anestesiarse.....	26
3. LA PERSEVERANÇA.....	27
3.1. La resiliència adolescent .....	27
3.1.1. Eines per a acceptar la resiliència i treballar-la .....	28
3.2. Possible conseqüència per no treballar la vulnerabilitat: l'addicció .....	29
4. CREACIÓ D'UN VÍDEO CONCIENCIADOR AMB ADOLESCENTS .....	30
4.1. Introducció i hipòtesis.....	30
4.2. Metodologia .....	30
4.2.1. Guió per a l'elaboració del vídeo:.....	31
4.3. Anàlisi dels resultats.....	38
5. ENTREVISTA A SET VOLUNTARIS .....	40
5.1. Introducció i hipòtesis.....	40
5.2. Metodologia .....	40
5.3. Anàlisi dels resultats.....	41

CONCLUSIONS .....	47
ANNEXOS.....	49
I.    Breu bibliografia de Brené Brown.....	49
.....	49
II.   Presentació usada per a la producció del vídeo .....	50
III.   Entrevistes.....	51
IV.   Vídeo sobre la vulnerabilitat adolescent .....	56
V.   Documentació d'interès per al lector .....	57
BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA .....	58

## INTRODUCCIÓ

Una molt bona forma de començar seria citant un text del psicòleg economista George Loewenstein. En ella, es parlava del significat d'una paraula que ens podria definir com a éssers humans: la curiositat. Loewenstein exposava que aquesta és un mitjà pel qual intentem arreglar una escletxa del nostre coneixement que ens produeix un gran malestar.

Fruit de la coincidència, setmanes més tard, llegint un llibre anomenat *¿Por qué?* de Mario Livido, un pensador i astrònom, vaig trobar una frase perfecta per complementar l'anterior citació de George Loewenstein i crear una definició perfecta sobre la curiositat: "En conseqüència al malestar que s'experimenta, sentim l'impuls d'investigar i buscar percepcions noves que redueixin la incertesa i la sensació d'ignorància" (Livido, 2018)

Crec que tot tipus de recerca hauria de començar d'aquesta manera, a partir de de continus interrogants que ens cridessin l'atenció. Així vaig iniciar aquest treball. Necessitava satisfer els meus continus interrogants i per aquest motiu vaig decidir guiar-me per una psicòloga que tractava un tema que necessitava resoldre: la vulnerabilitat. La psicòloga en concret era Brené Brown i va ser gràcies al filòsof polític Antonio Marina que vaig poder entrellaçar la meua pròpia veritat: els vaig relacionar constantment els seus coneixements i els meus propis, elaborant el treball que avui teniu a les vostres mans.

Una bona pregunta que hauria de resoldre és per què vaig decidir aquest tema en concret i quan va començar tot plegat. Bé, l'inici prové únicament de Netflix i de la meua mare. Un dia d'abril com qualsevol altre, mentre ella i jo dinàvem, vam decidir buscar algun documental o pel·lícula a l'aplicació de Netflix per passar l'estona. Allà, ens va aparèixer com a recomanació una xerrada de Brené Brown sobre la vulnerabilitat, i no vam dubtar en donar-li una oportunitat. Recordo perfectament que en entrar al vídeo i veure com Brené Brown transmetia els seus coneixements sobre la vulnerabilitat tan apassionada, em va fer canviar la forma de veure i entendre la vida. Em vaig sentir tan identificada amb moltes situacions que narrava, que vaig creure que era necessari explicar i exposar què era la vulnerabilitat i per què és tan important en la societat d'avui en dia. Així va ser com vaig començar a escriure sense frè sobre el tema, i sense gairebé adonar-me'n vaig començar a relacionar-ho amb l'adolescència i les xarxes socials.

Com he dit al primer paràgraf tots els treballs necessiten més d'una hipòtesi on recolzar-se. I així és com a través d'un conjunt de preguntes he anat creant i entrellaçant la part pràctica i la part teòrica. Les qüestions que es resolen en el transcurs de la recerca són:

- Què hi ha darrera dels immaculats perfils dels adolescents d'Instagram? Ens protegim de la nostra vulnerabilitat?
- Quins són els missatges i les expectatives que defineixen la nostra cultura, i com influeix aquesta en la creació d'un "jo" personal i exposat digitalment?
- Ens exposem als altres a través de la xarxa fent servir l'eina de la comparació constant?
- L'autoestima té relació amb el funcionament general de la creació d'un usuari?
- Una persona es sent exclosa de la societat adolescent si no té un perfil d'instagram?
- Com influeix l'Instagram en la vida social dels adolescents?
- Es té present la consciència de la diferenciació de rangs socials jerarquitats dins la xarxa?

Trobo que és molt important explicar que he estructurat aquest treball en dos parts molt importants: una teòrica i una pràctica. En la part teòrica introdueixo tots els elements importants per entendre i aprendre una mica sobre el tema. Per aquest motiu, únicament m'he centrat en els adolescents i els sentiments que senten envers la vulnerabilitat i tot allò que comporta. A més a més, quasi tot el treball ha estat creat gràcies a l'extens i important estudi de Brené Brown, en la qual m'he recolzat per extreure les meves pròpies explicacions i relacionar-les amb

altres estudis d'altres psicòlegs que han analitzat sobre el mateix o sobre el món de les xarxes socials i de l'adolescència.

Per altra banda, a la part pràctica, he respost les qüestions anteriors gravant un vídeo, on a través d'una entrevista a diferents joves d'entre dotze fins a quinze anys, he plantejat algunes preguntes per entendre la seva opinió i com es senten tenint un compte propi d'Instagram i vivint en una societat culturalitzada digitalment. A més a més, també he fet una entrevista a set joves després de demanar-los fer un experiment d'abandonament de les xarxes durant un mes.

Al final, he relacionat les reaccions i explicacions de cada voluntari amb els termes que havia exposat a la part teòrica anteriorment. També he exposat si realment els adolescents acceptem la nostra vulnerabilitat i què és el que ens fa por.

El cert és que realitzar aquest treball de recerca ha suposat un gran canvi per mi. He après a entendre més les meves reaccions, sentiments, i perquè he esdevingut la persona que sóc avui dia.

A més a més, gràcies al fet d'haver-me endinsat en l'àmbit psicològic, he pogut veure com m'agradava entendre'm i poder fer-ho amb els altres ha suposat per a mi l'obertura d'un nou àmbit de coneixement. També m'ha mostrat un nou camp professional on en un futur m'agradaria endinsar-m'hi més.



# 1. EL PODER DE LA VULNERABILITAT

La vulnerabilitat ha estat sempre definida i associada amb la feblesa. Únicament cal entrar a diferents diccionaris per veure que totes les accepcions més o menys diuen el mateix: La vulnerabilitat és una qualitat que defineix una persona com a dèbil, la qual pot ser danyada o afectada fàcilment perquè no sap o no pot defensar-se.

Són molts els indicis que aquest mot ha anat degradant el seu significat, i així es pot comprovar a internet. Un 90% de les ressenyes que s'exposen acostumen a tenir relació amb la vulnerabilitat econòmica, que el nostre cervell atribueix a la pobresa, la feblesa i el malestar. A part, l'altre 10% de contingut que internet aporta té relació amb la vinculació als desastres naturals (tornant a la relació que el nostre cervell fa amb la impossibilitat, la necessitat, la incertesa...).

Dos exemples que aporten més consciència a aquestes dues afirmacions podrien ser els següents:

- La vulnerabilitat com a vinculació a l'economia<sup>1</sup>: Es tracta d'un enllaç extret d'una web per l'Organització de Nacions Unides on s'exposa la vulnerabilitat econòmica externa, la protecció social i la pobresa a Amèrica Llatina. Els estudiosos de les implicacions de la política macroeconòmica exposen, a través d'un estudi, la necessitat de dotar els països que més ho necessiten a través d'ampliar la seva capacitat de comprensió sobre les relacions entre les polítiques macroeconòmiques, els xocs externs i els sistemes de protecció social. I així poder dissenyar polítiques públiques i de defensa cívica més efectives per disminuir els impactes adversos d'influències externes en les poblacions que viuen en condició de pobresa
- La vulnerabilitat com a vinculació als desastres naturals<sup>2</sup>: Es tracta de la definició de vulnerabilitat de Viquipèdia: <<En termes de desastres per fenòmens naturals, entenem que la vulnerabilitat és com una mesura que bé exposada per l'afectació d'un fenomen pertorbador, per exemple, una casa construïda amb fusta és més vulnerable que una construïda amb un altre material davant d'un tornado. La vulnerabilitat és avaluada depenent del bé que s'està analitzant i el fenomen que és capaç de danyar-lo>> (Viquipèdia, 2018).

Tan sols amb aquestes cerques ja es pot arribar a la conclusió de la infravaloració que rep aquest terme pels valors tan negatius que l'hi ha acabat atribuint la societat. Així es pot dir que actualment, en parlar d'una societat vulnerable, el cervell humà atribueix el terme momentàniament a un factor de feblesa que és necessari arreglar i amagar perquè pot desconfortar o pot fer semblar dèbil a un individu.

**~ Però, realment la vulnerabilitat és un mot que s'hauria de relacionar amb la feblesa i la impotència? ~**

<sup>1</sup> Per a més informació veure: <https://bit.ly/2IGZqod>

<sup>2</sup> Per a més informació veure: <https://ca.wikipedia.org/wiki/Vulnerabilitat>

## 1.1. La vulnerabilitat a través de Brené Brown i Roosevelt Theodore

Brené Brown<sup>3</sup> és una psicòloga i escriptora que des que va acabar els estudis fins ara (fa 19 anys) ha estat estudiant sobre un concepte poderós i molt extens: la vulnerabilitat social. Realment va destacar dels altres psicòlegs que estudiaven la vulnerabilitat gràcies a dues xerrades que va fer a TED<sup>4</sup>. A partir d'aquí, Brené Brown va exposar la seva exposició<sup>5</sup> del TED a la plataforma de Netflix on més gent és va adonar de l'assumpte.

A les xerrades va exposar obertament situacions personals per explicar millor què és la vulnerabilitat. Després de fer la primera exposició que la duria a la cima de la popularitat i impulsaria la seva carrera com a investigadora, no va tardar a rebre crítiques i insults sobre la seva aparença, forma d'expressar-se, la seva família<sup>6</sup>... Assegurava uns quants anys més tard al vídeo d'una exposició que es va publicar a Netflix, que es pot estudiar la vergonya però mai s'està preparat per les atrocitats en línia. Fins i tot afegia que aquest espai web és la fosa sèptica del gènere humà. Va assimilar d'aquella manera que la gent podia dir el que volgués d'ella perquè estava allà, exposada davant de tothom, però el que havia d'aprendre era a qui devia fer cas: <<és important saber que a la majoria de la gent li agrada exposar la seva opinió gratuïtament sense posar mai un peu a l'arena. Es dedicaran amb cos i ànima a arrasar les seves crítiques, judicis i moltes altres coses odioses sense afectar-se>> (Brown, 2019). Brown afirma que no va ser fins aleshores que va entendre el que volia dir Theodore Roosevelt, el 26è president d'Estats Units, en el discurs, avui dia tan famós, del 23 d'abril del 1910 a la Universitat de La Sorbona de París:

No és l'home crític el que importa; ni el que es fixa en els entrebancs de l'home fort; ni el que en ocasions, el autor dels fets, ho podria haver fet millor. El mèrit és de l'home que està en l'arena, amb el rostre descobert de pols, suor i sang; és el que lluita valentament; el que l'erra; el que fracassa una i una altra vegada, perquè no hi ha intent sense error ni fallada; el que realment s'esforça per actuar, el que sent grans entusiasmes i grans devocions; el que s'entrega a una causa digna; el que, en el millor dels casos, acaba coneixent el triomf inherent a un gran assoliment, i el que, en el pitjor dels casos, si fracassa, almenys haurà fracassat després d'haver-se atrevit a arriscar-se amb totes les seves forces. (Roosevelt, 1910)

Posant en context el text per a entendre'l millor, Roosevelt parla de la vulnerabilitat, a través de "l'arena", on l'ésser humà decideix acceptar i exposar la seva vulnerabilitat a tothom. El cas és que en "estar a l'arena" es reben moltes crítiques perquè un ja no s'està en comoditat i segur per l'exposició del jo real al què s'enfronta.

Per entendre millor, i d'una altra forma, què és la vulnerabilitat, un terme de significat molt extens, es pot fer una recopilació d'allò que Brené Brown exposa al seu llibre *Del poder de la vulnerabilidad* a través de cinc punts molt importants:

1. **Tothom és vulnerable. Les persones només tenen dos opcions: ser vulnerables sabent-ho o ser-ho inconscientment.**

<sup>3</sup> A l'annex s'hi exposa una breu biografia.

<sup>4</sup> TED és una organització nordamericana sense ànim de lucre que organitza un conjunt de conferències sobre la tecnologia, entreteniment, disseny i altres àmbits.

<sup>5</sup> En concret va ser una que va fer a Texas

<sup>6</sup> Als annexos incloc una breu biografia de la psicòloga Brené Brown, en qui m'he basat per dur a terme aquest treball.

2. **És opcional: s'ha de voler elegir la valentia per sobre de la comoditat.** En acceptar-ho, cal entendre que la incertesa i la incomoditat no es poden eliminar (s'acaben vivint en el procés).
3. **Viure a "l'arena" és el mateix que ser valent, exposar-se i arriscar-se.** A més a més, la vulnerabilitat no és un terme que tracta de perdre o guanyar, sinó que tracta sobre la valentia d'exposar-se quan no es pot controlar el resultat. Si es sap què passarà, aleshores ja no es parla de vulnerabilitat sinó de certesa i comoditat\*.
4. **En acceptar la vulnerabilitat, un es juga que pugui caure i fracassar com es deia al discurs de Roosevelt.** Però d'aquest fracàs potser posteriorment es podran aconseguir grans triomfs, o pel contrari tornar a fallar. El que és important és que almenys s'hagi intentat i que no es jutgi solament allò que s'ha d'assolir pels límits d'un mateix, ja que sempre es poden superar.
5. **La vulnerabilitat és la forma més precisa de mesurar el valor.** I això es pot relacionar amb el punt anterior: si no ho pots controlar i no saps com acabarà, ets valent per intentar-ho.

D'aquesta manera, una bona forma d'entendre la vulnerabilitat seria imaginant-la com un centre enganxós d'emoció pura i dura. Les persones que accepten la seva vulnerabilitat han d'exposar-se a una contínua lluita contra la vergonya, la por, la pena, l'escassetat... a través de sentiments com la fortalesa, la valentia, el valor, la continuïtat...

### 1.1.2. Alguns motius pels quals s'hauria d'acceptar vulnerabilitat

Brené Brown, a la xerrada de Netflix, assegurava que aquesta pregunta era molt recurrent entre els voluntaris que va tractar quan els va explicar per primera vegada què era la vulnerabilitat. Es preguntaven el motiu pel qual haurien d'experimentar i viure sentiments tan negatius per després viure un estat de resiliència psicològica (reaccionar positivament davant de les dificultats).

Aquest sentiment de frustració succeeix per la necessitat que tenen totes les persones de voler sentir-se i estar protegides constantment a través d'una armadura<sup>7</sup> que els pugui invisibilitzar i fer iguals als altres. Malauradament, viure acceptant la vulnerabilitat és un pas necessari que, en cas de negar-lo, pot arribar a limitar la vida d'una persona.

Un exemple per aclarir aquests conceptes seria el següent:

Les persones que no volen o no són capaces d'acceptar la seva vulnerabilitat, no són capaces de poder viure les sensacions més humanes que existeixen com els típics sentiments: l'amor, la pertinença i l'alegria. Per poder estimar a algú s'ha de ser vulnerable. Les persones, per poder estimar, han d'acceptar la incertesa que els produeix el seu amor envers una altra persona, ja que no es pot saber si aquest amor serà correspost o quant durarà (no es sap si la persona a qui un estima estarà per sempre o estimarà a qui l'estima de la mateixa forma). Quan una persona es declara a una altra, aquesta està disposada a viure un procés de vulnerabilitat sense adonar-se'n.

Cal entendre que les persones no podrien viure sense estimar a algú (necessiten estimar i ser estimats ja que és una dicotomia impossible de rebutjar. A més a més, també necessiten creure que formen part d'alguna cosa com a éssers humans).

---

<sup>7</sup> El concepte de l'armadura s'exposa de forma més clara a l'apartat 2.1. i al 3.

Fent un breu resum, una persona accepta la seva vulnerabilitat a través de l'acceptació de sensacions incertes, de l'exposició d'exhibicions emocionals i d'arriscar-se. Com a resultat, es poden treballar temes com l'empatia, la confiança, la creativitat (ja que sense tolerància al fracàs no hi ha innovació), la inclusivitat, l'equitat, la diversitat, el fet de saber donar l'opinió personal i rebre-la, el fet de resoldre problemes i prendre decisions ètiques.

## 2. LA VULNERABILITAT DELS ADOLESCENTS I EL SEU PERFIL D'INSTAGRAM

A partir dels fonaments bàsics de l'estudi sobre la vulnerabilitat de Brené Brown i de Theodore Roosevelt, es podria començar a estudiar la plataforma Instagram per poder relacionar-ho després amb l'intens estudi de les emocions dels adolescents realitzat per diferents psicòlegs i a través d'una recerca personal d'informació.

L'Instagram és una aplicació o plataforma social per a dispositius artificials. En ella, conviuen un conjunt d'usuaris que la formen i interactuen entre ells: seguint-se, posant-se *likes*, comentant-se les fotografies i vídeos... Es tracta d'una comunitat on cada usuari penja imatges i vídeos propis de la seva vida privada a un públic per a poder obtenir *likes*, comentaris i seguidors.

La idea principal de l'app és que es recolzi la idea de socialitzar, encara que moltes vegades solament s'usa per l'exposició personal idealitzada d'una vida que realment s'aspira tenir<sup>8</sup>.



Aquesta empresa i aplicació va ser fundada per Kevin Systrom i Mike Krieger i va ser publicada a l'octubre del 2010. Facebook no va tardar molt a comprar-la al 2011. Des d'aleshores, aquesta xarxa social no ha fet més que créixer i augmentar els usuaris.

Font: <https://ja.cat/9foDJ>

Per últim, actuals estudis demostren que l'Instagram és l'aplicació més usada pels adolescents espanyols (amb una mitjana de dos hores i mitja diàries). Ja al 2014 després d'idealitzar unes enquestes, es va poder saber que aproximadament el 60% dels nens joves (d'entre 10 a 17 anys) entrevistats utilitza internet tots els dies amb una freqüència diària d'entre una i dues hores<sup>9</sup>. Així actualment aquest ús diari es veu reflectit principalment en l'Instagram i Whatsapp.

### 2.1. L'autoestima, la vulnerabilitat i les necessitats dels adolescents

L'adolescència és aquella etapa en què els nois i noies comencen a experimentar diferents canvis culturals que els apropa a la maduresa i l'etapa adulta, i on a més a més, experimenten i busquen la seva pròpia personalitat a través d'interaccions entre ells mateixos i adults amb els quals es comparen constantment.

En l'estudi de Javier Elzo, un pensador que ha escrit sobre el comportament i les relacions dels adolescents, s'explica que "no hi ha una adolescència, sinó diferents tipus d'adolescents". Sempre s'ha concebut l'adolescència com un concepte que engloba tot el conjunt de persones que passen per l'etapa. El que cal entendre és que els actes d'aquestes persones no són iguals: hi ha molta heterogeneïtat quan es parla de perfils d'adolescents. Per aquest motiu cal entendre que aquest estudi és molt subjectiu, es pot ajustar a molts perfils però no a tots. El que es recull són els principals sentiments que tots experimenten en algun moment o altre de l'adolescència.

<sup>8</sup> Com bé es sap, la majoria d'aquestes xarxes socials es mouen a través de l'interès econòmic de la publicitat que s'acaba transmetent.

<sup>9</sup> Més informació a <https://polipapers.upv.es/index.php/reinad/article/view/3649/3960>

Pel que fa a l'autoestima, un tema relacionat amb l'adolescència, podríem dir que és un sentiment originat pel conjunt de percepcions, imatges, pensaments, judicis i afectes que es valoren sobre un mateix i dels altres que envolten la seva vida. A través d'aquestes opinions creades a través d'un procés cognitiu i afectiu (on s'intenta cridar l'atenció i usar la memòria i intel·ligència), s'arriba a actuar per tal de ratificar i agradar-se més a partir d'un procés catalogat com a procés conductual.



Font: <https://ja.cat/rWEIn>

La capacitat que es té d'autoavaluació s'inicia quan s'és molt petit i, a mesura que es creix, durant les primeres dècades es desenvolupa el concepte d'un mateix (auto-jo) a través de la personalitat amb criteris, pensaments, formes de ser... En aquesta edat es comença a ser conscient de la percepció dels altres sobre un mateix. Kenneth Kendler, un psiquiatra nord-americà, afirma que aproximadament el 30% de l'autoestima d'una persona està determinada per la personalitat, la qual s'anirà desenvolupant i es modificarà segons l'entorn.

Per aquesta raó, els adolescents es guien per una dura percepció d'ells mateixos i pel judici que reben dels altres per a arribar a estimar-se més o menys. Aquesta percepció acostuma a ser dictaminada a través de les necessitats bàsiques que necessiten tots els adolescents i que a més a més dictamina també l'exposició de la seva vulnerabilitat.

Michel Fize, un sociòleg francès, va estudiar les set necessitats bàsiques dels adolescents i la relació amb la vulnerabilitat i l'autoestima que representen:

1. **Necessitat de confiança, de seguretat i diàleg:** un dels fonaments bàsics per a ells. És essencial per poder explicar què els succeeix. D'aquesta forma, poden sentir-se especials, segurs d'ells mateixos i més realitzats com a persones (ja que un amic ajudarà a pujar la seva autoestima). A més quan es parla del tema i es confia en algú, s'usa el diàleg, un factor estrella. Totes les persones, siguin nens, joves o adults, necessiten parlar amb algú i relacionar-se perquè és essencial per sentir-se acceptats i estimats. En no interactuar amb altres persones, acaben sentint que no formen part de res important i s'acaben infravalorant (evitant poder jugar un paper molt important amb la vulnerabilitat i l'exposició de la seva persona per la manca d'autoestima).
2. **Necessitat d'autonomia i responsabilitat:** en el pas de nens a adults, els adolescents necessiten sentir que pertanyen o que els pertany alguna cosa. És un dels passos que necessiten fer per poder entendre el funcionament de l'etapa adulta: la possessió a canvi d'alguna altra cosa com els diners. Si es tenen poques possessions i es sent que no es pertany a res, un acaba sentint rebuig constant contra ell mateix. Creu que els altres també ho experimenten sentint-se molt menys valorat. A més a més, en tenir possessions fonamenta la responsabilitat que adopten per poder defensar allò que els és personal. També arriben a sentir que formen part del cercle d'adults amb els quals no es paren de comparar (sentint acceptació incondicional dels que ja han passat per l'etapa i experimenten un ascens d'autoestima important).

3. **Necessitat d'afecte:** és un sentiment molt important que tothom hauria d'experimentar per sentir-se acceptat i estimat. Creure que de debò es forma part d'un grup d'iguals com la família, els amics i fins i tot la societat, faria que la seva autoacceptació fos bona i aquest fet 'propiciaria que la vulnerabilitat d'un es veiés menys afectada pels altres. Aquesta sensació propiciaria que la persona s'atrevis i exposés més.
4. **Necessitat d'esperança:** els adolescents conviuen en el seu dia a dia amb unes fites que es van proposant i exigint sentir-se útils i per les quals s'esforcen en tot moment. Sense aquestes fites que es van imposant, acabarien decebuts d'ells mateixos i creurien que els altres també ho estan, que no valen per res. La seva autoestima baixaria momentàniament. A part, l'esperança és allò que manté viva la fe i gratitud de tots els qui necessiten creure en alguna cosa per recolzar-se en ella i viure sense tants temors.
5. **Necessitat de persistència adulta:** quan un adult recolza a un nen, li dona la seva opinió i l'ajuda amb els conflictes a que s'enfronta, aquest jove aprèn a fer-se gran, entén el funcionament i intenta aportar nous coneixements al seu "jo" jove per poder nodrir-se i saber afrontar els problemes quan ja és gran.
6. **Necessitat de sentiment de pertinença i de reconeixement:** en realitat, aquest ítem va dirigit fins i tot als infants. Està clar que els éssers humans han necessitat sempre sentir-se acceptats i ser reconeguts. D'aquesta manera es senten valorats i estimats dins d'una societat. Per altra banda, de la mateixa forma que es necessita sentir que es pertany a alguna cosa, és essencial experimentar el sentiment que algun objecte o cosa pertany a un adolescent. Això ja passa des de molt petits, quan els nens mostren a un altre ésser una joguina, que els han regalat, acostumen a referir-se a la seva joguina. En aquesta etapa, és essencial explicar que cadascú s'ha de fer càrrec de les seves pròpies coses.  
Com a exemple: Una mare acostuma a renyar a un adolescent que té l'habitació desordenada. Però quan passa el temps, el noi arriba a responsabilitzar-se i adonar-se'n ell sol.

La necessitat de reconeixement podria també anar lligat a aquell sentiment innat que tots els humans desitgen sentir: la integració. La necessitat de formar part d'alguna cosa més gran que un mateix. Aquest anhel és molt primari i per això normalment intentem realitzar-lo encaixant en algun lloc i buscant l'aprovació (que no són solament dolents substituïts de la integració, sinó que, amb freqüència, són un obstacle per aconseguir-la). Posat que la verdadera integració solament succeeix quan presentem al nostre autèntic i imperfecte jo al món, el nostre esforç d'integració mai pot superar el nostre grau d'autoacceptació. Per entendre-ho millor, encaixar en alguna part és aquell procés pel qual una persona desitja estar en un lloc, però no hi ha afecte pels que hi són. Aquesta necessitat promou que la persona avalui una situació i es converteix-hi en allò que es necessita ser per aconseguir que l'acceptin. En canvi, la integració no exigeix que es canviï la forma de ser de ningú, sinó que es sigui un mateix; és estar en alguna part on una persona desitgi estar, i on l'estimin tal i com és.

7. **Necessitat d'intimitat:** seria l'últim ítem, però no menys important. Quan ens exposem a canvis constants físics i mentals, es sentim diferents amb nosaltres mateixos (s'ha de comprendre que experimentem molts canvis en un període de temps molt curt) dels



quals no estem segurs. Hem d'acceptar-nos primer i sentir-nos més còmodes per després poder mostrar al món les nostres debilitats i fortaleces.

Moltes vegades, moltes d'aquestes necessitats fallen en l'educació de l'adolescent. Aquest fet condueix a l'individu a danys importants en l'educació adolescent del jove, el qual es sent rebutjat o vulgar. Per això és important que totes les necessitats vagin de la mà i es complementin unes amb les altres sense que manqui cap d'elles.

Una de les pors més freqüents dels joves d'avui dia prové d'una de les necessitats essencials: sentiment de reconeixement, d'afecte, de confiança, de seguretat i de diàleg. Ens referim a la desconexió, una sensació que experimenten la majoria de les persones (ja siguin adultes com joves). A vegades, aquest sentiment afecta a persones que tenen uns dos-cents amics a Instagram i un munt de col·legues, amics i veïns, però que igualment es senten soles i invisibles.



Font: <https://ja.cat/ktkoG>

Jean Baker Miller i Irene Stiver, teòrics culturals i de les relacions del Stone Center del Wellesley College, han captat eloqüentment l'extremisme de l'aïllament: <<Creiem que el sentiment més destructiu i aterrador que pot experimentar una persona és l'aïllament psicològic. No és el mateix que estar sol. És sentir que un està fora de la possibilitat de tindre una connexió humana i que no pot fer res per canviar la situació. En el cas extrem, l'aïllament psicològic pot conduir a un sentiment de desesperança i desesperació. La gent farà tot el que pugui per marxar d'aquesta combinació del condemnat aïllament i de la impotència>> (Baker i Stiver, 2009). A partir d'aquesta desconexió psicològica, es podrien originar tots els problemes actuals que pateixen la majoria dels joves com el *bullying*<sup>10</sup> o la depressió.

Retornant a l'estudi de la vulnerabilitat, Berné Brown assegura que la majoria de les persones comencen a descobrir que tenen por a ser-ho quan s'inicien en l'etapa adolescent (abans d'aquest període, els nens no tenen tanta por a mostrar-se tal i com son). Aquesta intrigant etapa es pot definir com la tenebrosa etapa d'aprenentatge i experimentació on la majoria es debaten contra la vulnerabilitat cara a cara. Després d'investigar profundament en diferents fonts les conductes d'adolescents, es podrien catalogar les actituds a través de dos molt generals:

1. Els que **accepten la seva vulnerabilitat**: no n'hi ha molts que siguin prou valents per fer-ho. Com diu Brené Brown, aquest camí pot portar a la persona a "la derrota" és a dir, que poden ser jutjats per la resta de la gent que té por a la incertesa i al desconegut; o, en canvi, pot guiar a l'adolescent a "la victòria" acabant, d'aquesta forma, destacant per ser diferent i únic. Un terme molt usat per aquesta psicòloga és la vulnerabilitat insuportable. Tracta d'una idea que proposa que per poder connectar és necessari deixar-nos veure de debò.

<sup>10</sup> *Bullying* és l'exposició que pateix un nen/home a través de danys físics i psicològics de forma intencionada i reiterada per part d'un altre/altres.



2. Els que **no accepten la seva vulnerabilitat**: les persones creuen que amagant-se són més fortes. Estan segurs que d'aquesta forma ningú els pot ferir ja que no saben com són en realitat. Brené Brown considera que, quan era adolescent, va ocultar la seva vulnerabilitat de diferents maneres: ser una bona noia tenint una rutina perfecta i intentant fer-ho tot bé, ser una activista furiosa, una “fiestera” descontrolada...

Una idea curiosa que cal recordar de Brené Brown és que els joves tendeixen a evitar aquest terme per por al rebuig i per por a no ser acceptats pels altres. Cal entendre la importància que reprenen els ítems de les necessitats dels adolescents ja que, sense elles, com a mecanisme de defensa, acaben creant una màscara i armadura per evitar sentir-se sols. Pot semblar raonable i predicable pel desenvolupament humà però, en realitat, és molt més que això: és una armadura i una màscara per evitar involucrar-se massa o ser massa vulnerable. És una premissa que mana mantenir entre tots a una distància de seguretat i tenir sempre un pla de fugida o de defensa “per si de cas”.

Normalment, aquesta forma d'actuar, aquesta por profunda que tots tenen quan es tendeix a l'equivocació, quan un es pensa que la humilien i quan un es sent inferior a una altra persona, és el que impedeix que assumeixin els riscos perquè les vides i personalitats prosperin.

El neurocientífic David Eagleman, en el seu llibre *Incògnit* (2011), descriu el cervell com un equip de rivals: <<Existeix una conversa incessant entre les diferents fraccions del cervell, cada una d'elles competeix per controlar l'únic canal de sortida de la conducta humana>> (Eagleman, 2011). Exposa el sistema dominant bipartit per la raó i l'emoció: <<El sistema racional és el que es preocupa d'analitzar les coses que succeeixen al món exterior, mentre que el sistema emocional s'encarrega de l'estat intern i de les emocions, bones o dolentes>> (Eagleman, 2011). Eagleman raona que, com ambdues parts lluiten per controlar un resultat -conducta<sup>11</sup>-, les emocions poden decantar la balança que estableix les decisions. Aquesta constant rivalitat que viu el cervell humà també existeix quan una persona s'autojutja. Entenent una mica millor el funcionament de tot el cervell en general, es podria dir que la raó o l'emoció comencen a debatre's sobre el comportament i tot el que un fa a través de judicis, crítiques incessants i de la necessitat d'arribar al perfeccionisme<sup>12</sup> més pur.

## 2.2. La vergonya, la culpa i la humiliació

A l'hora d'explicar què és la vergonya, Brené Brown exposa que és la por a la desconexió, a no ser mereixedors que els altres estimin a una persona (ja sigui home o dona, encara que els afecta a través de diferents estereotips) ni que aquesta pugui estar integrada a algun lloc. El mot també es sol usar per referir-se a la culpa i la humiliació.

La vergonya acostuma a provenir d'inseguretats, ridiculitzacions de tercers, de judicis d'un mateix i d'altres... amb aspectes relacionats amb la imatge corporal, els diners i el treball, la família, la criança, la salut física i mental, l'addicció, el sexe, l'envelliment, la religió, ser estereotipat o etiquetat i amb tots els traumes viscuts d'una persona.



Font: <https://bit.ly/2MSpcYX>

<sup>11</sup> La conducta és el manifest del comportament d'una persona envers el què fa, pensa i sent

<sup>12</sup> El perfeccionisme es tracta el tema més profundament a l'apartat 2.4.2.

El cervell humà processa de la mateixa manera el rebuig social o la vergonya que el dolor físic. D'aquesta manera es diu que tothom acaba patint moltíssim i acaben tenint grans cicatrius fomentant la baixa autoestima sentint-se rebutjats i discriminats. A més a més, el dolor de la vergonya pot despertar aquesta part del nostre cervell que corre, s'amaga o es defensa amb totes les seves forces.

La vergonya solament pot sorgir en un sistema abans que les persones es desconnectin per protegir-se. Quan estan desconnectats, no donen la cara, no contribueixen, i les coses deixen d'importar-los.

A part, la vergonya està relacionada amb les addiccions, la depressió, l'agressivitat, la violència, els trastorns alimentaris, els suïcidis i l'assetjament. Els investigadors no han descobert que la vergonya produeixi cap resultat positiu; tampoc hi ha dades que recolzin que sigui un instrument útil per a la bona conducta, sinó que sols ser la causa de les conductes destructives i ofensives, i no la solució ja que la vergonya destrueix el valor i fomenta la desconexió.

Hi ha dos tipus de vergonya molt distintives que es poden complementar l'una amb l'altra provocant una molt baixa autoestima:

- **La vergonya d'un a ell mateix** que rep a través de la autocrítica de jutjar-se constantment i exigir-se massa: Jean-Paul Sartre, un filòsof, professor, crític literari i escriptor francès, observa el dolorós entrellaçament entre la vergonya i la pròpia identitat anomenada la vergonya d'autocrítica: <<Considerem per exemple la vergonya... és una percepció vergonyosa d'alguna cosa i aquesta cosa soc jo. M'avergonyeixo del que soc. D'aquesta manera, la vergonya fa realitat una relació íntima de jo amb mi mateix. A través de la vergonya he descobert un aspecte del meu ser... Reconec que soc com l'Altre em veu>> (Sartre, 1943).

Brené Brown afegeix que <<a vegades, en trepitjar el "ruedo", un pot comprovar que el major crític al qual es pot enfrontar és ell mateix. El gran poder de la vergonya és que és indescriptible>> (Brown, 2013).

La majoria dels investigadors i professionals clínics d'aquest concepte coincideixen i afirmen que la diferència entre "soc dolent" i "he fet alguna cosa malament" prové de la ignorància de la societat per diferenciar la culpa de la vergonya. La culpa és el terme que s'usa per assenyalar que s'ha fet una cosa malament; mentre que la vergonya equival al concepte de ser una mala persona. Així, en jutjar-se un mateix a través de la vergonya, acaba malmetent la seva autoestima i forma de fer i d'expressar-se amb la gent i xarxes que l'envolten al dia a dia.

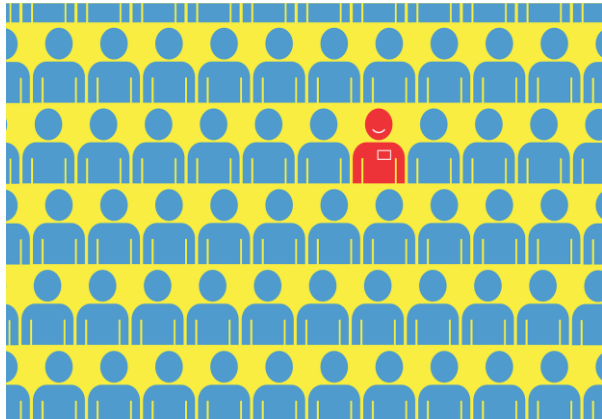
La vergonya corroeix una part de les persones que creu que es pot canviar per fer millor les coses. D'aquesta manera acaba desmotivant i fent tirar enrere a una persona.

- **La vergonya que viuen a través dels altres**, els quals els jutgen, se'n riuen i comparen amb certa altesa els actes i funcionaments d'una persona: aquesta ve afectada per la cultura la qual ha envaït i se n'ha apropiat. És així com es mostren conductes com la culpa, el favoritisme, els insults, la gent que tafaneja i l'assetjament. Les investigacions de Brené Brown demostren que la gent jutja a les persones en àrees en què ells mateixos també son vulnerables a la vergonya, i especialment, a les persones que no són tan bones en algun aspecte com les persones jutjades. <<Si jo em considero una

bona mare, no m'interessa jutjar com ho fan els altres. Si jo em sento bé amb la meua figura, no em dedico a burlar-me del que pensen altres persones o del seu aspecte. Som cruels entre nosaltres perquè ens utilitzem com a trampolí per projectar cap a una altra part el vergonyós defecte que percebem en nosaltres>> (Brown, 2013). És dolorós i inútil i, si s'observa la mesquina cultura femenina i masculina de les escoles de secundària i dels instituts, també és contagiosa. S'ha arribat a transmetre aquest fals mecanisme de supervivència als nois i noies.

Els dos tipus de vergonya es converteixen en por. I aquesta, al seu moment, en aversió al risc. L'aversió al risc mata la innovació. Una vegada es veu que l'autoestima va lligada al que un crea o produeix, no és molt probable que la persona accedeixi a exposar-ho, ja que si es fa, serà a costa de sacrificar una o dues facetes de la seva millor creativitat e innovació (perquè la revelació sigui menys arriscada). Hi ha massa en joc per anar exhibint sense prejudicis les creacions més excèntriques. Si es compartís un producte de la forma més creativa i la resposta no fos la que un es pogués esperar, la persona es quedaria destrossada. El seu producte no és bo i en relació, ell/a tampoc.

Aquesta relació tan poc entenedora del cervell també es pot relacionar amb l'Instagram: Si una persona decidís mostrar-se tal i com és en realitat a través de fotografies, vídeos i textos, la gent no ho entendria. Seria jutjat per ser diferent i "rar" cosa que faria que baixessin els *likes* i comentaris que rebia anteriorment i el seu cervell ho relacionaria amb que ja no és tan bo com ho era abans. Així és podria explicar la poca heterogeneïtat dels perfils adolescents actuals i la poca innovació que s'hi troba. S'ha de ser vulnerables si es vol tenir més valor; si es vol atrevir a arriscar-se.



Font: <https://bit.ly/33mQtlk>

Un bon exemple: Una persona dissenya una fotografia i un text que li agradaria compartir amb un grup d'amics. Compartir una cosa que s'ha creat és mostrar una part vulnerable però essencial per viure implicats uns amb els altres. És l'exemple perfecte d'atrevir-se a arriscar-se (un no sap com serà rebuda la seva obra).

Un problema que tenen els joves d'avui dia es deu a l'educació, o a la forma de veure el món (conscientment o inconscientment), la qual associa l'amor propi a la resposta que s'obté del públic del producte d'un (en aquest cas, els *likes* i els comentaris que es puguin rebre a l'Instagram).

Per entendre-ho millor, es pot simplificar dient que si al públic li agrada l'obra, és que la persona val; si no els agrada, no val. <<Malauradament, d'aquesta manera acabem jutjant-nos i comparant-nos amb els altres>> (Brown, 2013).

Les probabilitats que se li demani l'opinió, es torni a implicar i a arriscar-se són escasses. D'aquesta forma, la gent es tanca. La vergonya els diu que no haurien d'haver-ho intentat, que no són bastant bons i que ho haurien d'haver sabut des del primer instant.

### 2.2.1. Diferenciació d'humiliació i vergonya

La humiliació és una paraula que amb freqüència es confon amb la vergonya. Donald Klein, un psicòleg molt conegut d'Estats Units, plasma la diferència entre vergonya i humiliació quan escriu: <<La gent creu que es mereix la seva vergonya; no creu que mereixi la seva humiliació>>. La humiliació segueix sent millor que la vergonya, així en comptes d'identificar-se en el comentari del “perdedor” una persona es pot estar dient “això no té res a veure amb mi”. Quan s'adopta aquesta actitud no és tan probable que es tanqui, reaccioni de forma exagerada o lluiti. Es resten fidels als seus valors, a la vegada que estan intentant resoldre el problema.

Brené Brown exposa al seu llibre *El poder de la vulnerabilitat* que <<després de llegir moltes definicions sobre la vergonya i exemples que han aportat diferents dones entrevistades, vaig començar a imaginar una teranyina. El que vaig visualitzar va ser una enganxosa i complicada teranyina d'expectatives superposades, en conflicte i rivalització entre sí que dictaven exactament: qui hem de ser, què hem de ser i com hem de ser>> (Brown, 2013).

Per entendre a què es refereix la psicòloga quan parla de la teranyina, diríem que aquesta és una metàfora de la situació clàssica del doble vincle. L'escriptora i filòsofa feminista Marilyn Frye descriu el doble vincle com una situació en què les opcions són molt limitades i totes elles exposen a les persones a la penalització, la censura o la privació. Brown afegeix que <<en el cas dels homes, les normes culturals adherides a través del temps i que dictaminen el seu comportament eren: no es permet tenir por, no es permet demostrar que es té por, no es permet ser vulnerable>> (Brown, 2013).

### 2.3. La cultura narcisista i la comparació constant que viuen els adolescents a l'Instagram

Els pioners del desenvolupament organitzatiu Terrence Deal i Allan Kennedy diuen: <<la cultura és la forma en què fem les coses per aquí>> (Deal i Kennedy, 2000). Així, la cultura d'Instagram és la cultura transmesa a través dels usuaris més populars.

Un dels missatges més importants que ha creat gran impacte en la vida dels joves podria ajudar a entendre la conducta d'aquests a les xarxes socials: “Una vida corrent és una vida sense sentit”. Els nois creixen a través d'una vida amb una dieta regular basada en *realities* televisius, en la cultura de moltes celebritats i en l'ús (que augmenta amb els anys) de xarxes socials no supervisades. D'aquesta manera, els joves poden absorbir el missatge, abans esmentat, en qualsevol moment i desenvolupar una visió del món distorsionada. Arribant a crear una forma de pensament destructiu i qualificatiu: únicament són bons en la mesura dels “m'agrada” que aconsegueixen a les xarxes socials (com Instagram) a través de l'exposició de fotografies, vídeos i textos d'una vida que aspiren a tenir.



Font: <https://bit.ly/30Q0VXh>

### 2.3.1. La cultura de l'Instagram

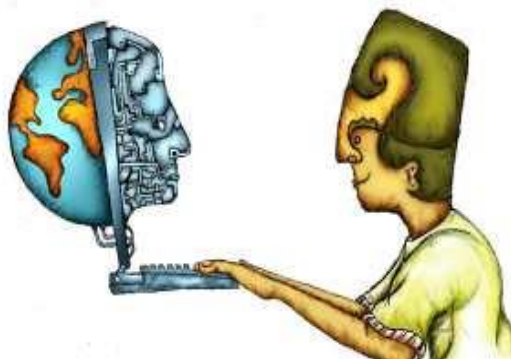
L'Instagram és un culte al narcisisme. Com Gema Rosa Quintana exposa en el seu treball final de màster (*Motivos para el uso de instagram en los adolescentes*, 2016), hi ha estudis que demostren que, després de l'anàlisi de cinc perfils públics, comparat amb altres xarxes socials en línia, Instagram es basa molt més en la identitat personal del subjecte en comptes d'una xarxa de relacions. Gema Rosa Quintana conclou que Instagram existeix perquè la gent s'autopromocioni.

La gent pensa que allò que aspiren a ser és molt important i fins i tot més que la vida real i la d'una altra persona. Els adolescents, en veure aquesta forma de pensar i fer, acaben adoptant una postura semblant per seguir el corrent i no sentir-se diferents. Per aquest motiu, la gent intenta ocultar els moments en què es senten malament i només demostren al món tot el que té a veure amb la riquesa, la felicitat i els moments especials. Fins i tot, s'acaba mostrant un ideal d'allò que voldrien ser però que no poden ser, creant una visió del món distorsionada. Així, els adolescents s'acaben sentint confusos, es senten sols, tristos, impotents... Com que no s'entén, s'amaguen i temen que la resta els vegi en aquest estat i acabin pensant que són diferents.

A més a més, en l'actualitat, els adolescents són narcisistes ja que sempre exposen la seva vida. En el seu perfil, el que predomina és sempre el "jo, jo, jo i jo" estereotipat (pel missatge cultural que els han transmès, que una vida corrent està per tot arreu).

Així, es pot dir que una de les majors influències culturals d'aquests temps és l'entorn, que no solament explica allò que tothom anomena "l'epidèmia del narcisisme", sinó que també s'ofereix una visió panoràmica dels pensaments, les conductes i emocions que van canviant lentament la forma de ser, viure, estimar, treballar, dirigir-se, de governar, d'ensenyança, l'educació i la connexió amb els altres.

Aquest problema prové de la comparació. Això és degut a la idea "mai soc suficientment... com...", que fa canviar a les persones i motivar-les a crear un perfil millorat d'elles mateixes. D'aquesta forma, per exemple, es pot dir: "mai soc suficientment perfecte com (i un/a company/a, conegut/da o *influencer*)". Una bona explicació d'aquest terrible costum és que obtenim escassetat cultural perquè la vivim.



Font: <https://ja.cat/OuWsb>

Un cop vistes les tendències i influències que guien la conducta dels joves a l'Instagram, és més útil i transformador contemplar els patrons de conducta a través de la visió de la vulnerabilitat. Quan s'estudia el narcisisme a través de la visió de la vulnerabilitat, es pot veure el temor a la vergonya de les persones corrents, es pot veure la por a no sentir-se mai destacables per sobre dels altres i d'aquesta forma que no es fixin en els altres, que no siguin dignes d'algú que els estimi, a no estar integrats en algun lloc o a no cultivar el sentit de propòsit que els ensenya a entendre millor què han de fer i a què aspiren.

Segons Lynne Twist al seu llibre *The Soul of Money*:

Per a mi, i per a moltes persones, el primer pensament del dia és: “No he dormit suficient”. El següent és: “No tinc suficient temps”. Verdader o fals, aquest pensament de no és suficient es produeix automàticament abans de que se'ns acudeixi qüestionar-lo o examinar-lo. Ens passem la major part de les hores i dels dies de la nostra vida escoltant, explicant, queixant-nos o preocupant-nos per allò del que no tenim suficient [...]. Abans fins i tot que ens assestem al llit, abans de posar els peus al terra, ja ens sentim inadequats, que anem retardats, perduts, i que ens falta alguna cosa. I quan anem a dormir per la nit, les nostres ments estan recitant una llista de tot allò que no aconseguim o no hem fet en aquell dia. Ens n'anem al llit amb la càrrega d'aquests pensaments i ens despertem amb un sentiment de carència [...]. Aquesta condició d'escassetat és la causa dels nostres gels, avarícia, perjudicis i discussions amb la vida [...] (Twist, 2003).

L'escassetat és el problema del terme “mai és suficient” i prové d'una societat on tot el món és molt conscient de la carència. A tothom li sembla que tot està restringit o que escasseja, des de la seguretat i l'amor fins als diners i els recursos. Es dedica una quantitat de temps desproporcionada a calcular quant tenim, volem, no tenim, i tot, en el moment en què es té, i volen els altres. I de la mateixa forma passa a l'Instagram o a qualsevol xarxa social. La conseqüència d'aquesta avaluació i comparació constant que és tan contraproduent és que, normalment, comparem la vida, el matrimoni, la família i la comunitat amb visions mentalitzades de la perfecció<sup>13</sup> que son inabastables.

Brené Brown parla de la duresa de lluitar contra la cultura aspirant a riquesa de les celebritats amb aquesta frase: <<Sé com n'és de fàcil utilitzar el patró de la cultura de les celebritats per comparar la petitesa de les nostres vides>> (Brown, 2013).

Alguns ítems de comparació molt usats a les xarxes socials que tothom s'acostuma a fer en forma de pregunta, van ser classificats per Brené Brown a través de tres termes :

1. **La vergonya:** S'utilitza la por al ridícul i al menyspreu per manipular a les persones i mantenir-les a ratlla? Està l'amor propi vinculat als èxits, la productivitat o la conformitat? És una norma culpabilitzar o assenyalar amb el dit? És important el perfeccionisme?
2. **La comparació:** Es diu que la competitivitat saludable pot ser beneficiosa, però s'està sempre comparant i qualificant obertament o encobertament? Hem asfixiat la creativitat? Existeix una forma ideal de ser o tenir un tipus de talent en concret que es pugui utilitzar per mesurar el mèrit dels altres?
3. **La desconexió:** Tem la gent assumir riscos o provar coses noves? És més fàcil romandre en silenci que compartir històries, experiències i idees? Té una persona la sensació que ningú li presta atenció o l'escolta?

---

<sup>13</sup> El tema de la perfecció es tracta més profundament a l'apartat 2.4.2.

### 2.3.2. L'exposició absoluta que usen els *instagrammers*

Cal entendre la gran diferència entre la vulnerabilitat i l'exposició en masses. Com s'ha comentat anteriorment, la vulnerabilitat és l'exposició absoluta, i de decisió pròpia, cap a les altres persones mostrant els temors i alegries sense por a les crítiques dels altres. Per altra banda, l'exposició en masses s'utilitza per persones que usen la vulnerabilitat per satisfer les seves necessitats com aconseguir cridar l'atenció o incórrer en conductes de desplegament de forces (que són tan freqüents a la cultura actual de l'Instagram usada pels *instagrammers*). Aquests són personatges públics que pengen fotografies, vídeos i textos diàriament mostrant una falsa vulnerabilitat, a través del culte al narcisisme, per atreure masses d'adolescents de tot el món i guanyar seguidors.

Quan es mostra la falsa demostració de vulnerabilitat es tracta de cridar l'atenció. Clarament, els temes relacionats amb el mèrit poden basar-se, i de fet es basen, en la necessitat de cridar l'atenció.

Irrompre i endur-se el botí utilitzant-lo com a escut per la vulnerabilitat és una forma de traspasar les barreres socials de les persones amb informació íntima per acaparar tota l'atenció i energia que es pugui en el moment precís. Això és molt còmode en la cultura de les celebritats, on progressa el sensacionalisme. Per desgràcia, els docents i directors de centres educatius segons han dit a molts psicòlegs, com Brené Brown, que veuen aquesta mateixa conducta d'irrompre i endur-se el botí en alumnes molt joves.

Però utilitzar la vulnerabilitat no és el mateix que ser vulnerable; és tot el contrari: és crear una armadura per a distreure als seus seguidors del que realment els molesta i exposa. Normalment, els joves acaben veient i imitant aquestes conductes dels famosos (que les utilitzen per a la seva fama).

En l'àmbit dels medis socials, cada vegada és més difícil determinar què és un intent real de connectar amb els demés i què és pura pantomima. Però si sé que no és vulnerabilitat.

## 2.4. El mecanisme de defensa dels adolescents contra la vulnerabilitat

Els adolescents, quan creen el seu perfil a les xarxes socials intenten formar un "auto-jo" millorat i perfecte (com s'ha explicat anteriorment). Aquest fenomen es deu a un mecanisme de defensa per la por atroç que senten quan són assenyalats i discriminats.

Com diu Brené Brown: <<una forma de descriure com et sents al ser assenyalat per tothom i criticat a les xarxes socials per ser diferent, és com et sentiries en una situació en concret com la següent: com si sortissis d'una habitació plena de gent coneguda i que, aquests, comencessin a dir coses tan feridores de tu que no sabessis si mai més podràs tornar a entrar a la sala i els podràs tornar a mirar a la cara. I això és la vergonya>> (Brown, 2013).

D'aquesta forma, es podria dir que tot està entrelligat: la vulnerabilitat, la por, el sentiment al fracàs, la vergonya, la culpa, la humiliació, la cultura narcisista...

Un cop vist el funcionament de l'Instagram i els sentiments més comuns dels adolescents en aquesta xarxa, és important que en aquest apartat es parli d'allò que molts psicòlegs anomenen "mecanisme de defensa". Per entendre millor aquest concepte, es pot posar un gran exemple:



quan vaig començar a explicar a tothom de què tractava el meu TDR, molts companys adolescents deien: <<a mi no m'importa el que els altres diuen de mi>> En realitat, aquesta postura no és del tot certa, és necessària per poder afrontar la gran i esclafant muntanya de negativitat i hostilitat que hi ha per tot arreu, especialment a l'Instagram. El problema és que la gent és molt resistent a acceptar-ho per poder adonar-se de l'error de la falta de personalitat que hi ha actualment a Instagram. I tot això es deu únicament a la cultura imposada per la societat (com s'ha vist anteriorment).

Tots en certa manera, i en diferents graus, temen la vergonya i què diran els altres sobre la seva forma de ser i actuar. És la por a no sentir-se mai prou extraordinaris perquè es fixin en ells, que no siguin dignes de ser estimats, a no formar part de res o no cultivar el sentit de propòsit.

Tant si el gran repte d'una persona és penjar una fotografia i exposar un text com rebre un ascens o vendre una peça de ceràmica, aquesta estarà exposada al cinisme i a la crítica constant. Fins i tot és molt probable que un es pugui trobar directament amb l'eterna mesquinesa. Per què? Perquè el cinisme, la crítica, la crueltat i la frivolitat són encara millors que l'armadura<sup>14</sup>, i es poden convertir en armes que no solament mantenen la vulnerabilitat a distància, sinó que també poden fer que es sentin incòmodes.

Si una persona diu que la vulnerabilitat no va amb ella, res aconsegueix que es pugui sentir més amenaçada i amb més ganes d'atacar i d'avergonyir a les persones que veure a algú que s'està atrevint a arriscar-se. L'atreviment d'una altra persona pot proporcionar un incòmode mirall que reflecteix els propis temors respecte a donar la cara, crear i deixar-se veure. Aquesta és la raó per la qual la gent es posa a la defensiva. Quan es veu algun acte de crueltat, és molt probable que la vulnerabilitat sigui la causa.



Entrant ja als mecanismes de defensa, es podria començar parlant de la paraula “persona”, la qual prové del grec i significa “màscara de teatre”. Com diu Brené Brown <<en el meu treball, les màscares i les armadures són metàl·liques i perfectes per a protegir-nos del malestar de la vulnerabilitat>> (Brown, 2013).

Font: <https://ja.cat/AEiEc>

Les màscares ajuden a les persones a sentir-se més segures (encara que de vegades són asfixiants). Les armadures, per altra banda, aconsegueixen que la gent es senti més forta, encara que acabin cansats d'anar arrossegant el pes extra. Una dada molt important que s'hauria de tenir en compte és que encara que la gent tingui catorze o cinquanta i quatre anys, l'armadura i les màscares estan fetes a mesura per a la vulnerabilitat, el malestar i el dolor personal que cadascú intenta minimitzar.

A l'estudi de la vulnerabilitat de Brené Brown, ella senyala que tot s'inicia als últims cursos de l'ensenyança bàsica i als primers de la secundària. En aquesta etapa és on la majoria de les persones comencen a provar formes noves i diferents de protegir-se. A aquesta terna edat, l'armadura encara els resulta estranya i els costa encaixar. Els nens són graponers en els seus

<sup>14</sup> El rema de l'armadura es tracta més profundament a l'apartat 2.4.



intents d'amagar la por i els dubtes sobre ells mateixos, cosa que facilita als observadors veure exactament quin tipus d'armadura estan utilitzant i per què.

A més a més, segons el seu grau de vergonya i de por, a la majoria d'ells encara se'ls ha de convèncer que mereix la pena l'esforç, donada la pesadesa de l'armadura i l'asfíxia de la màscara. Es posen i treuen la seva protecció sense dubtar-ho, a vegades en la mateixa fase: <<No m'importa el que pensin els altres de mi. Son estúpids. El ball és estúpid. Pots trucar a les seves mares i preguntar-los què posaran? Espero poder ballar>> (Brown, 2013).

Una forma d'entendre el perquè d'aquest mecanisme de defensa és el cinisme i la fredor. Aquestes reaccions són la moneda de canvi que s'utilitza a secundària i a l'institut. Brené Brown exposa que <<tots els alumnes porten unes dessuadores amb caputxa tots els dies (encara que fora s'hi estigui a 35 graus). Aquestes dessuadores no solament cobreixen la vulnerabilitat sota l'excusa de ser l'últim en peces de vestir, sinó que els joves les consideren mantells invisibles. Literalment, desapareixen al seu interior. És una forma d'amagar-se. Quan es posen la caputxa i les mans dins de les butxaques, estan mostrant la seva desconexió: són massa "passotes" per preocupar-se>> (Brown, 2013).

El gran pensador Aristòtil exposava que era el temor que més tard desencadenaria els mecanismes de defensa de cada persona:

Temem els mals de tota mena, el deshonor, la pobresa, la malaltia, l'abandonament, la mort. Però l'home valent no sembla que hagi de tenir valor contra tots els mals sense excepció. Hi ha més d'un, pel contrari, que ha de témer, que és honrós témer i que seria cosa vergonyosa no témer: el deshonor, per exemple. L'home que tem el deshonor és un home digne d'estimació, perquè té el sentiment de l'honor. Per contra, el que no té por és un miserable sense vergonya. Si de vegades se l'anomena valent, no és sinó per metàfora; perquè té una mena de semblança amb l'home valent, ja que l'home de valor és també aquell que no té por. Pot passar també que no hi hagi precisió de témer la pobresa, ni la malaltia, ni en general cap d'aquests mals que no procedeixen del vici, i que no depenen del que els pateix. No obstant això, l'home que sap menysprear sense por els mals d'aquest gènere, no és precisament l'home valent. Li donem aquest nom per una mena de semblança; perquè algunes vegades passa que persones que són covards en els perills de la guerra, no són menys generosos i pateixen amb una constància ferma les pèrdues de fortuna. Tampoc es pot dir que és un covard, perquè temi que s'insulti als seus fills o la seva dona, o bé perquè tem els atacs de l'enveja o qualsevol altre mal d'aquest gènere. Ni pot dir-se que un home és valent, perquè doni proves de fermesa esperant les fuetades que li amenacen. Quins són, doncs, entre els mals terribles, als quals s'ha d'aplicar realment el valor? Són els més grans; perquè ningú sap millor que l'home de valor suportar aquests mals>> (Aristòtil, s.335 a.C.).

Les tres formes de protegir-se que es mencionen a continuació són allò que un pot anomenar "l'arsenal comú de la vulnerabilitat" o les tres principals categories de defensa, perquè tots els adolescents i adults l'acaben incorporant d'alguna forma a la seva armadura personal. Aquestes són: l'aprensió a un mal, o la por paradoxal que saboteja qualsevol felicitat momentània; usar

el perfeccionisme, o creure que fer tot perfecte pot alliberar a un de sentir vergonya; i anestesiar-se, o acceptar qualsevol cosa que els lliuri del dolor de la incomoditat i del sofriment.

### 2.4.1. L'aprensió a un mal

En la conferència que va fer Brené Brown, filmada per la plataforma Netflix, s'explicava que el que la majoria de persones fan és témer la "dicha". Com a mecanisme de defensa, les persones es preparen per qualsevol cosa horrible que els pugui passar. <<Segurament molts de vosaltres heu viscut un moment agradable i feliç quan pel vostre cap ha passat una imatge horrible que ha destrossat el moment. Una vegada, per exemple, a la meua filla la va venir a recollir el seu acompanyant per portar-la a la festa de final de graduació. Al principi me'ls mirava amb el seu pare amb un gran somriure, però de cop i volta vaig veure una imatge on tenien un accident de cotxe. Suposo que vaig fer mala cara, perquè la meua filla em va mirar estranyada i em va preguntar si tot estava bé. Pel això no vaig poder evitar demanar-los que anessin amb compte>> (Brown, 2019). Aquest mecanisme de defensa prové de la quantitat de missatges negatius que una persona absorbeix conscientment o inconscientment a través de les notícies, pel·lícules, imatges i qualsevol vídeo on s'exposen imatges terribles i violentes. A partir d'una certa edat, fins i tot són impossibles d'evitar...

Aquesta essència de temor ja prové de l'antiguitat. Juan José García Norro, un professor de la Universitat Complutense de Madrid, confirma les afirmacions anteriors de Brené Brown a través de l'estudi d'un filòsof pessimista anomenat Epicur. El filòsof explicava que <<el major mal, el que més ens fa patir, és la por. No hi ha mal comparable amb la por de patir-lo>> assegurant que <<els mals previstos són sempre més paorosos que els mals existents>> (Epicur, 305 a.C.).

Així, la por a fracassar i a ser assenyalat per a tothom, és una por irrefutable que s'intenta ocultar a través de la precaució.

### 2.4.2. El perfeccionisme

El perfeccionisme és una creença que consisteix a pensar que una persona pot i hauria d'arribar a aconseguir la perfecció. Per aquest motiu es creu que si es fan les coses a la perfecció i es té un aspecte perfecte, es pot mitigar o evitar el sofriment de la culpa, de les crítiques i de la vergonya. Aquest concepte és un escut de vint tones que es va arrossegant, pensant que protegeix quan en realitat evita la visibilitat d'una



Font: <https://www.areahumana.es/perfeccionismo/>

persona: el perfeccionisme és un sistema de creences autodestructives i addictives que fomenten el pensament primari: "si semblo perfecte i ho faig tot perfecte, puc evitar o minimitzar els sentiments dolorosos de vergonya, crítica i culpa".

És un concepte molt interessant i confús que exaspera a més d'una persona ja que en realitat, el perfeccionisme no és una forma d'evitar la vergonya. És una forma de vergonya. Quan lluitem contra ell, estem lluitant contra la vergonya.

Una altra forma de definir-lo, és explicant que el perfeccionisme és un intent d'aconseguir l'aprovació que tant es frissa assolir. La majoria dels perfeccionistes has estat educats rebent elogis pels seus assoliments i rendiments (notes, modals, compliment de les regles, complaure als altres, aspecte, esports); han estat humiliats constantment durant la infància; per la vivència amb uns pares molt exigents o amb una família molt exitosa; per baixa autoestima; la societat altament competitiva; o la poca tolerància al fracàs que pot tenir una persona. Totes les vivències o únicament una ha estat suficient per poder motivar a una persona en la seva forma d'entendre el funcionament social: *“en fer les coses a la perfecció, els altres estaran orgullosos de mi”*, a més en aconseguir l'elevació absoluta del perfeccionisme, la seva autoestima també pujarà de forma majoritàriament inconscient.

Així, el perfeccionisme es centra en “què pensaran/pensarien els altres de mi si faig... deixo de fer/ si actuo / si penso de tal forma...?”

### 2.4.3. Anestesiarse

L'últim, però no menys important mecanisme de defensa tracta de la desconexió absoluta per no afectar-se. Aquestes persones temen pel què poden dir en exposar-se tal i com són així que prefereixen no opinar i desaparèixer de forma que no se'ls senti la veu. Aquest mecanisme s'usa de forma que no es sent per no sofrir.

Segons Brené Brown <<en anestesiarse els nostres sentiments de vulnerabilitat o vergonya, també s'adorm tot el que sí que val la pena, de manera que arriba un sentiment de buit, insatisfacció i major necessitat d'adormiment>> (Brown, 2019). L'autora proposa assumir la realitat tal com és, una actitud que inclou veure la pròpia fragilitat i la dels éssers estimats.

### 3. LA PERSEVERANÇA

José Antonio Marina defineix el concepte perseverança com la capacitat de mantenir l'esforç per aconseguir una tasca, malgrat les dificultats. Si els esforços dels adolescents son premiats, l'individu mantindrà el nivell d'esforç en la tasca. Això pot anar desencadenant en un hàbit, que permet suportar més fàcilment l'esforç.

És important entendre la gran relació que comporta la perseverança amb la vulnerabilitat. Sense una, l'altra no podria ser acceptada per un ésser ja que l'acceptació de la vulnerabilitat no passa d'un dia per un altre. Cal molt de temps, per cada persona és diferent, però s'ha de treballar. Per això és necessita la perseverança, per acceptar la vulnerabilitat es necessita esforç malgrat les dificultats que un es pot trobar pel camí (com les crítiques).

Una observació més personal que m'agradaria aportar és que s'hauria de fer un canvi una mica radical en el concepte de l'educació adolescent. Aquí hi haurien de contribuir tant pares com educadors (on haurien de posar en pràctica la part de l'obsequi perquè l'adolescent no abandonés) i companys (els quals poguessin explicar com es senten i pensen sense por a ser jutjats). S'hauria de tractar, així, d'una educació global on tothom hi fos implicat. En aquesta s'hauria de treballar més la vulnerabilitat i tots els conceptes que s'han anat desenvolupant en aquest treball de recerca.

#### 3.1. La resiliència adolescent

Un cop exposada l'opinió personal sobre el canvi educatiu, una solució que s'hauria també de tractar és la resiliència adolescent.

Per entendre què és la resiliència, José Antonio Marina diu que <<és la capacitat de refer-se amb rapidesa dels traumes i de suportar situacions adverses sense esfondrar-se. En el cas dels nens, la resiliència apareix quan poden mantenir un desenvolupament normal en circumstàncies molt adverses. Entre elles s'han estudiat la malaltia mental dels pares, situacions de pobresa, drogoaddicció, conflictes familiars, alcoholisme, conflictes bèl·lics, violència física o abús sexual>> (Marina, 2013).

Un gran i entenedor exemple seria un nen que viu en un ambient de pobresa i que té grans possibilitats de ser greument afectat en el seu desenvolupament. Quan és capaç de superar aquestes dificultats i realitzar bé les seves tasques evolutives, diem que el nen és resilient.

D'aquesta manera, es pot dir que una persona que accepta la seva vulnerabilitat, ha de fer-ho a través de l'estudi i posar en pràctica el concepte ser resilient.

Marina explica que <<malgrat el constant ús de la resiliència, els mateixos especialistes reconeixen que és un concepte confús>> (Marina, 2013). La principal confusió consisteix a considerar-la de vegades un tret de caràcter, o com un tipus de comportament. José Antonio Marina creu que no convé convertir la resiliència en un tret de caràcter, perquè en el comportament resilient influeixen molts factors externs a l'individu: l'ajuda de la família, les xarxes de protecció, el suport rebut de consellers o experts, etc. Per això es pot parlar de la resiliència com "resultat d'un procés interactiu entre la persona i tot el que l'envolta" com la família i el seu entorn.

Per això, una persona que accepta la seva vulnerabilitat, ha d'estar envoltada de persones que la recolzin en tot moment i en una educació molt diferent de la que hi ha actualment.

Brené Brown també parla molt sobre aquest concepte en el seu llibre *El poder de la vulnerabilitat*. La psicòloga proposa que per poder ser vulnerables, i per això capaços de mostrar-nos i d'implicar-nos en la vida (assaborint el bo i acceptant i integrant allò que no ens surt bé), s'ha de desenvolupar la resiliència a la vergonya. És necessari aconseguir reconèixer-la, acceptar-la, compartir-la amb els altres i que posem, per sobre de tot, el nostre valor i coratge per arriscar-nos al sentiment dolorós de no ser acceptats o ser criticats.



Font: <https://ja.cat/uFAY4>

### 3.1.1. Eines per a acceptar la resiliència i treballar-la

Martin Seligman, professor de la Universitat de Pennsilvània, identifica set factors interpersonals que ajuden a augmentar la resiliència: la regulació de l'emoció, el control dels impulsos, l'anàlisi de les causes, l'optimisme realista, l'autoeficàcia, l'empatia i la connexió amb altres persones

Brené Brown sustenta els factors de Seligman a través de cinc suggeriments que concreten els que exposa el professor universitari. A través dels consells es pot posar en pràctica i generar la resiliència a la vergonya:

- 1) **Reconèixer la vergonya i identificar què la desencadena.** És molt important estudiar allò que pot experimentar, sentir i pensar una persona quan s'exposa.
- 2) **Protegir l'autoestima d'un mateix.** L'única cosa que diferencia les persones que accepten la seva vergonya de les que no és que les primeres mai deixen de sentir que són dignes de ser estimades encara que cometen errors o no siguin acceptades en tot moment.
- 3) **Practicar la consciència crítica.** Ser capaços de reflexionar sobre els missatges i expectatives que condueixen a la vergonya.
- 4) **Comunicar i compartir l'experiència.** Parlar amb algú amb qui es confia sobre allò que avergonyeix a un mateix és una bona forma de poder rebre ajuda. (A vegades és difícil trobar una persona que vulgui escoltar a una altra. Aquest succés passa per la por social que s'experimenta actualment envers l'exposició. Quan un accepta ser tal i com és i intenta parlar amb algú dels seus neguits, moltes vegades l'altra persona es tanca per por a acabar exposant i tractant els seus.)
- 5) **Apostar per ser autèntics.** Només es pot singularitzar a una persona quan aquesta es permet la vulnerabilitat i ha superat la vergonya. Així es pot apostar pels valors d'un mateix i es pot actuar en coherència amb ells.

Resumint el concepte de resiliència a través dels ítems donats pels tres psicòlegs, podríem dir que aquesta no és una fortalesa bàsica, sinó el resultat de competències personals molt variades, unides al suport social.

### 3.2. Possible conseqüència per no treballar la vulnerabilitat: l'addicció

La vulnerabilitat és un aspecte del qual cap persona se'n pot salvar. Per aquest motiu, anteriorment s'ha explicat que hi ha dues opcions que qualsevol persona pot emprendre: acceptar-la o negar-la. En negar la vulnerabilitat o fins i tot en no saber que és part d'un mateix, les persones poder arribar a experimentar i patir molts factors de risc. Un d'aquests és l'addicció<sup>15</sup>.

L'addicció és un hàbit que una persona experimenta a través de la dependència que li genera alguna cosa que calma el malestar produït per la privació de l'acceptació de la vulnerabilitat. <<La majoria de les persones no accepten l'exposició de la seva vulnerabilitat per la qual cosa s'acaben sentint sols i desolats>> (Brené Brown, 2013). Per aquest motiu, la gent necessita recorre a alguna pauta que la salvi de la soledat social.

Així, en entrar a les xarxes socials, creuen formar part d'alguna cosa normalitzada que a la vegada és com un substitut del contacte humà real. Allà es pot fingir normalitat i fins i tot es pot pretendre una vida que en realitat no es té sense exposar-se al món de la mateixa forma que a la vida real.



Font: <https://ja.cat/5rVPf>

Quan s'entra a formar part de l'aplicació per aquest motiu de soledat, la persona s'acaba aïllant, es deprimeix perquè no sent que forma part d'un grup d'iguals, perd l'autoestima, s'estressa i exhibeix malaptesa envers la relació amb qualsevol individu real. D'aquesta manera, es pot explicar la concurrència dels joves i les hores que dediquen a l'aplicació: pel bucle infinit que crea aquesta sensació de soledat de la qual es vol escapar i no es pot.

Arribats a aquest punt, la psicòloga Begoña Carbelo, professora del Centre Universitari de Ciències de la salut San Rafael-Nebrija, exposa que <<ens acostumem i ens vinculem a les coses perquè la nostra xarxa de neurones emet substàncies químiques, i ens fem addictes a les emocions que generen>> (Irene Cirvida, 2014). En aquest cas les emocions generades són d'acceptació social i la sensació de reconeixement autoimposada.

<sup>15</sup> Veure l'annex V on s'adjunta més informació sobre el tema.

## 4. CREACIÓ D'UN VÍDEO CONCIENCIADOR AMB ADOLESCENTS

### 4.1. Introducció i hipòtesis

L'Instagram és actualment una de les aplicacions on els adolescents passen més hores quan estan connectats als seus dispositius mòbils. A Espanya els joves passen una mitjana de dues hores i mitja connectats a aquesta xarxa social.

Segons l'estudi de Brené Brown als joves els costa expressar i acceptar la seva vulnerabilitat per la qual cosa, mostrar-la a l'Instagram (o a qualsevol altra xarxa social) és molt més difícil. Per aquest motiu, després d'estudiar l'exposició i sentiments dels adolescents, m'he acabat formulant una sèrie d'hipòtesis (exposades a la introducció inicial) que m'agradaria poder arribar a resoldre, comprenent d'aquesta manera d'una forma més entenedora què pensen i creuen i confirmar l'estudi fet a la part teòrica.

Així, en aquest apartat voldria comprovar i conscienciar sobre l'acceptació de la vulnerabilitat amb vuit voluntaris que han accedit a participar en la gravació d'un vídeo.

Les hipòtesis són les següents:

- Què hi ha darrera dels immaculats perfils dels adolescents d'Instagram? Ens protegim de la nostra vulnerabilitat?
- Quins són els missatges i les expectatives que defineixen la nostra cultura? Quina és la seva influència?
- Com usem l'eina de la comparació?

### 4.2. Metodologia

En primer lloc, vaig contactar amb diferents perfils de joves de la zona on visc (o adolescents que sabia que estíuejaven per la zona) i els vaig preguntar si estaven disposats i podien fer un experiment on haurien d'exposar i jutjar la seva vulnerabilitat. Vaig poder aconseguir set voluntaris que acceptaven ser gravats i exposar les seves reaccions mentre explicava i preguntava algunes qüestions relacionades amb la seva vulnerabilitat al seu dia a dia a l'Instagram.

Tenint la llista i horaris de gravació dels voluntaris, vaig decidir que el funcionament que seguiria seria poc usual. Els mostraria una presentació on hi hauria les definicions i citacions bàsiques perquè entenguessin els temes que tractaria i els faria qüestions de forma oral. D'aquesta manera, vaig apuntar els ítems que m'agradaria exposar als set adolescents voluntaris perquè poguessin entendre millor per què és senten com ho fan a la seva vida quotidiana i relacionar-ho amb l'Instagram:

- Les necessitats bàsiques de qualsevol adolescent.
- L'experimentació del sentiment d'aïllament i la necessitat d'encaixar.
- La relació dels *likes*, comentaris o seguidors amb la seva autoestima.
- El narcisisme i la comparació a què es sotmeten.
- La sensació del "mai és suficient".
- El perfeccionisme.



- L'eina d'atracció dels *instagramers*: "l'exposició absoluta".
- La diferència entre vergonya i humiliació.
- Els grans mecanismes de defensa de la majoria d'adolescents.
- L'enteniment de l'acceptació de la vulnerabilitat.

Així, vaig crear un guió on es concretava allò que preguntava als voluntaris i les definicions que ells llegien a la presentació<sup>16</sup>.

Un cop fet això, vaig adonar-me que la durada de cada entrevista-conscienciadora era d'almenys d'una hora, i vaig començar a pensar com fer el vídeo (la idea principal és usar-lo per conscienciar altres adolescents que el vegin) perquè no fos molt feixuc. D'aquesta forma, buscant vídeos conscienciadors per Youtube, vaig acabar decidint triar les respostes més interessants i xocants de diferents voluntari (dos màxim) de cada pregunta.

Després de fer el muntatge de vídeo vaig acabar buscant i resolent les hipòtesis plantejades. Cal dir que aquest estudi, en realitat s'hauria d'haver fet amb una mostra més gran, més persones entrevistades, per poder acreditar-lo i obtenir una opinió més consensuada socialment parlant.

#### 4.2.1. Guió per a l'elaboració del vídeo:

##### 1- La primera diapositiva:

(Voluntari) *La vulnerabilitat adolescent als perfils d'Instagram*

##### 2- La segona diapositiva:

(Voluntari) *La vulnerabilitat és aquella qualitat que una persona decideix acceptar. En fer-ho exposa la seva forma de ser real sabent, que la resta de les persones el poden arribar a criticar i no acceptar.*

(Comentari del guionista) *Abans de començar m'agradaria que esborréssiu el concepte "ser vulnerables" amb què t'han educat durant tota la vida. M'agradaria que penséssiu que el terme ser vulnerable és un concepte que encara no has après i que estàs preparat per poder entendre. Després de llegir aquesta definició, m'agradaria que llegíssiu la llista creada per una psicòloga molt coneguda, anomenada Brené Brown, per poder entendre millor el concepte.*

<sup>16</sup> L'enllaç de la presentació s'adjunta a l'annex II. això com una recopilació de totes les definicions i citacions fetes i numerades.



### 3- La tercera diapositiva:

(Voluntari) **1)** Tothom és vulnerable. Les persones només tenen dues opcions: ser vulnerables sabent-ho o ser-ho inconscientment. **2)** És opcional: s'ha de voler elegir la valentia per sobre de la comoditat. En acceptar-ho cal entendre que la incertesa i la incomoditat no es poden eliminar (s'acaben vivint en el procés). **3)** Viure exposant-te és el mateix que ser valent i arriscar-se. Si es sap el què passarà, aleshores ja no es parla de vulnerabilitat sinó de certesa i comoditat. **4)** En acceptar la vulnerabilitat, un es juga que tingui molts problemes (es pot caure i fracassar). Però d'aquest fracàs potser posteriorment es podran aconseguir grans triomfs, o pel contrari tornar a fallar. El que és important és que almenys s'hagi intentat i que no es jutgi solament el que s'ha d'assolir pels límits d'un mateix ja que sempre es poden superar. **5)** La vulnerabilitat és la forma més precisa de mesurar el valor. Si no ho pots controlar i no saps com acabarà, ets valent per intentar-ho.

(Preguntes del guionista) Un cop llegides totes aquestes definicions sobre la vulnerabilitat, com definiries el concepte explicat, com a sinònim de fortalesa? Creus que acceptes la teva vulnerabilitat? Explica'm algun episodi on hagis estat vulnerable a l'Instagram o a la teva vida quotidiana.

### 4- La quarta diapositiva:

(Voluntari) Estàs a punt d'entendre millor la teva forma de ser i pensar com a adolescent? Comencem.

### 5- La cinquena diapositiva:

(Comentari del guionista) Per començar, m'agradaria exposar-te les sàvies paraules de Theodore Roosevelt, el 26è president d'Estats Units, que va pronunciar en una xerrada a la Universitat de la Sorbona de París.

(Voluntari) No és l'home crític aquell que importa; ni aquell que es fixa en els entrebancs de l'home fort; ni aquell que en ocasions, el autor dels fets, ho podria haver fet millor. El mèrit és de l'home que està en l'arena, amb el rostre descobert de pols, suor i sang; és aquell que lluita valentament; que l'erra; que fracassa una i una altra vegada, perquè no hi ha intent sense error ni fallada; que realment s'esforça per actuar, que sent grans entusiasmes i grans devocions; que s'entrega a una causa digna; que, en el millor dels casos, acaba coneixent el triomf inherent a un gran assoliment, i aquell que, en el pitjor dels casos, si fracassa, almenys haurà fracassat després d'haver-se atrevit a arriscar-se amb totes les seves forces. (Theodore Roosevelt)

(Comentari i preguntes del guionista) *Si no entens alguna cosa, digues-m'ho i t'ho puc explicar (Theodore volia dir que l'home que realment importa és l'home que s'exposa i és vulnerable) Si ho prefereixes el pots tornar a llegir en silenci. Em podries dir què entens per home fort i que importa? Ho pots relacionar amb alguna vivència personal?*

## 6- La sisena diapositiva:

(Comentari del guionista) *Un tema que també he tractat al meu TDR és l'adolescència, una etapa on una persona experimenta canvis físics i mentals que el condueixen cap a l'etapa adulta. A continuació, pots veure una llista de necessitats que calen pel desenvolupament adolescent de José Antonio Marina. Em pots llegir les necessitats en veu alta de manera que en cada una t'aturis i m'expliquis per què creus que és important? Si cal, explica-ho amb exemples.*

(Voluntari) Les necessitats dels adolescents: **1)** Necessitat de confiança, de seguretat i diàleg; **2)** Necessitat d'autonomia i responsabilitat; **3)** Necessitat d'afecte; **4)** Necessitat d'esperança; **5)** Necessitat de la presència adulta; **6)** Necessitat de sentiment de pertinença i de reconeixement; **7)** Necessitat d'intimitat

(Preguntes del guionista) *En posaries o trauries alguna a la llista? Estàs d'acord amb totes elles?*

## 7- La setena diapositiva:

(Comentari del guionista) *Si alguna de les necessitats fallés, el procés de desenvolupament no seria igual. S'experimenta en molts casos l'aïllament i la desconexió. Així apareix una nova necessitat que gairebé tots hem experimentat, la necessitat de connexió.*

(Voluntari) *L'aïllament psicològic no és el mateix que estar sol. És sentir que un està fora de la possibilitat de tenir una connexió humana i que no pot fer res per canviar la situació. La gent que experimenta aquesta sensació pot tenir moltíssims amics a Instagram i un munt de col·legues, amics i veïns, però igualment es sent sola i invisible.*

(Preguntes del guionista) *T'has sentit mai d'aquesta manera? Tens por de tornar a experimentar-ho o fer-ho per primera vegada?*

(Voluntari) *La necessitat d'encaixar en algun lloc i formar part d'alguna cosa és un anhel primari pel qual intentem formar part d'algun lloc i buscar l'aprovació. És important entendre que en realitat la veritable integració solament succeeix quan presentem al nostre autèntic i imperfecte jo al món.*

(Preguntes del guionista) *T'has apropiat mai a un grup de persones mostrant un jo fals? T'han acceptat d'aquella manera? Al teu grup d'amics mostres el teu autèntic i absolut jo o actues perquè tens por a decebre o que els altres et vegin diferent i rar? A l'Instagram acostumes a penjar fotografies pensant en què poden dir els altres de tu?*

## 8- La vuitena diapositiva:

(Comentari del guionista) *Relacionant la conversa anterior amb l'Instagram, la següent frase que llegiràs és usada contínuament per molts influencers verbalment i inconscientment a la plataforma d'Instagram.*

(Voluntari) *“Una vida corrent és una vida sense sentit”*

(Preguntes del guionista) *Heu sentit que realment era d'aquesta manera? Heu penjat fotografies pensant únicament en mostrar llocs i objectes que no acostumeu a consumir i que demostraven un capital que no posseïu?*

(Voluntari) *La gent acaba exposant fotografies, vídeos i textos d'una vida que aspiren a tenir.*

(Preguntes del guionista) *Hi estàs d'acord? Justifica la resposta.*

(Comentari del guionista) *A l'estudi de Brené Brown sobre la vulnerabilitat es tracta l'avaluació de l'autoestima i criteri d'un mateix a través dels likes i comentaris que pot rebre una fotografia que acabes penjant.*

(Voluntari) *Els adolescents acabem autoavaluant-nos pels likes i comentaris que podem arribar a tenir en una fotografia. Quants més en tenim, i en superar els de l'anterior fotografia o vídeo publicat, ho relacionem directament amb què som millors i ens puja l'autoestima. Quan aquests disminueixen, la nostra autoestima també ho fa.*

(Preguntes del guionista) *Us heu valorat mai d'aquesta manera?, és a dir us heu deprimat o us heu sentit millors mai per aquest concepte?*

#### 9- La novena diapositiva:

(Comentari del guionista) *Introduint el “narcisisme”, aquesta paraula té com a significat “amor incondicional cap a un mateix”. Ser narcisista és ser una persona que únicament es preocupa per ella mateixa.*

(Voluntari) *Actualment, el foment del comportament narcisista s'ha detectat a molts perfils d'adolescents que segueixen les tendències dels instagramers. Aquesta conducta es basa en mostrar únicament la vida d'un mateix, parlar d'un mateix i preocupar-se d'un mateix.*

(Preguntes del guionista) *Creus que aquesta afirmació és certa? Raona-ho. T'has comparat mai amb algun altre perfil que mostrés aquesta conducta? En cas afirmatiu, has acabat adoptant aquesta conducta per tal de no sentir-te desplaçat/ada de la resta de la gent?*

#### 10- La desena diapositiva:

(Comentari del guionista) *El desplaçament que sentim, podria venir donat per la comparació a què ens sotmetem amb altres usuaris de la xarxa. Un sector molt important i amb molta influència són els instagramers. Aquests, exposen la seva vida privada al seu públic per poder aconseguir més seguidors. Però és de debò la seva exposició vulnerable?*

(Voluntari) *L'exposició en masses s'utilitza per persones que passen de ser vulnerables a utilitzar la vulnerabilitat per satisfer les seves necessitats, com aconseguir cridar l'atenció o incórrer en conductes de desplegament de forces que són tan freqüents a la cultura actual de l'Instagram usada pels instagrammers.*

(Pregunta del guionista) *Em podries exposar la teva opinió sobre aquesta afirmació i exposar-me alguna experiència personal on t'hagis acabat comparant o seguint a un instagramer per la seva forma d'exposar la seva vida més sentimental i personal?*

#### 11- L'onzena diapositiva:

(Comentari del guionista) *Parlant de la comparació constant que totes les persones usem per a poder suportar les crítiques dels altres creant una armadura més potent, m'agradaria parlar dels ítems que s'usen per a poder comparar-nos.*

(Voluntari) **1)** L'ús de la vergonya: S'utilitza la por al ridícul i al menyspreu per manipular a les persones i mantenir-les a ratlla? Està l'amor propi vinculat als èxits, la productivitat o la conformitat? És una norma culpabilitzar als altres per una cosa que segurament has fet tu? És important el perfeccionisme en la societat actual?; **2)** L'ús del pensament "no soc suficientment com...": Es diu que la competitivitat saludable pot ser beneficiosa, però s'està sempre comparant i qualificant obertament (és a dir, acceptant-ho) o encobertament (no acceptant-ho)? Hem asfixiat la creativitat?; **3)** La desconexió: La gent té por a assumir riscos o provar coses noves? És més fàcil romandre en silenci que compartir històries, experiències i idees? Tenim la sensació que ningú ens presta atenció o ens escolta?

## 12- La dotzena diapositiva:

(Comentari del guionista) *Passant a un tema completament diferent, m'agradaria llegir-te un fragment de Lynne Twist extret del llibre The Soul of Money: <<Per a mi, i per a moltes persones, el primer pensament del dia és: <<No he dormit suficient>>. El següent és: <<No tinc suficient temps>>. Veritable o fals, aquest pensament de "no és suficient" es produeix automàticament abans que se'ns acudeixi qüestionar-lo o examinar-lo. Ens passem la major part de les hores i dels dies de la nostra vida escoltant, explicant, queixant-nos o preocupant-nos per allò del que no tenim suficient [...]. Abans fins i tot que ens assentem al llit, abans de posar els peus al terra, ja ens sentim inadequats, que anem retardats, perduts i que ens falta alguna cosa. I quan anem a dormir per la nit, les nostres ments estan recitant una llista de tot allò que no aconseguim o no hem fet en aquell dia. Ens en anem al llit amb la càrrega d'aquests pensaments i ens despertem amb una sensació de carència [...]. Aquesta condició d'escassetat és la causa dels nostres gelos, avarícia, perjudicis i discussions amb la vida [...]>>*

(Comentari del guionista) *Fent un breu resum, com a persones ens acabem exigint tant a la vida per poder arribar a l'alçada dels altres que ens adonem que per encaixar i que els altres ens vegin normals hem d'arribar a adoptar un estat quasi perfeccionista. I amb el temps, ens quedem arrelats pensant i jutjant-nos tant que acabem sentint que no som mereixedors de res.*

(Preguntes del guionista) *Em podries exposar una breu relació d'això que he dit amb el teu dia a dia i després dins del context de l'Instagram?*

## 13- La tretzena diapositiva:

(Comentari del guionista) *Quan no estem a l'altura o no arribem a les expectatives autoimposades o exposades dels altres, les persones acabem experimentant dos tipus de sentiments molt diferents: la vergonya i humiliació. A continuació s'exposa la diferència gràcies a una cita extreta de Donald Klein.*

(Voluntari) <<La gent creu que es mereix la seva vergonya; no creu que mereixi la seva humiliació>>. La humiliació segueix sent millor que la vergonya. En comptes d'identificar-se en el comentari del "perdedor" una persona es pot estar dient "això no té res a veure amb mi". Quan s'adopta aquesta actitud la gent resta fidel als seus valors, a la vegada que està intentant resoldre el problema.

(Pregunta del guionista) Podries explicar-me el sentiment que acostumes a experimentar quan estàs ofuscat en tu mateix per no haver arribat a allò que t'havies autoimposat? Narra-ho amb alguna experiència personal.

(Comentari del guionista) A continuació s'exposa el concepte de la vergonya estudiada per Brené Brown. Ella, després de parlar amb els seus pacients, va poder fer la definició d'un recull d'històries i experiències personals que narraven els homes i dones quan havien tingut vergonya.

(Voluntari) <<A les consultes, els preguntava què era per a ells la vergonya, per la qual cosa vaig acabar fent un recull molt breu (que definia la vergonya a través de tres normes) d'allò que acostumaven a explicar a través de les seves experiències personals: qui hem de ser, què hem de ser i com hem de ser. >>

(Preguntes del guionista) Creus que realment en l'actualitat ens jutgem entre tots i a uns mateixos per aquestes pautes? T'has sentit mai jutjat per aquestes pautes?

#### 14- La catorzena diapositiva:

(Comentari del guionista) M'agradaria que facis una valoració personal de la teva consciència en aquests temes relacionats amb la vulnerabilitat. M'agradaria que m'expliquessis com t'has sentit i si aquesta mena d'exposició amb interaccions constants t'ha servit per entendre't millor com a adolescent i com a consumidor de la xarxa social en què la majoria dels adolescents passen tant temps avui dia.

(Pregunta del guionista) Sabies per què et sents de la manera com et sents? Has après més? Per acabar, em podries dir què has entès per vulnerabilitat?

#### 15- La quinzena diapositiva:

(Comentari del guionista) Et dono les gràcies per la teva col·laboració, m'ha agradat treballar molt amb tu i t'agraeixo molt que hakis pogut venir. Gràcies també per haver estat vulnerable de manera inconscient i per haver acceptat exposar-te.

### 4.3. Anàlisi dels resultats

Tenint en compte que en el vídeo no es poden trobar totes les respostes de cada voluntari per la necessitat de reduir la durada total, he cregut convenient realitzar un anàlisi més global sobre els conceptes que es tracten i després relacionar-los amb les hipòtesis plantejades. Per tant, el vídeo té una finalitat conscienciadora per la gent que el pugui arribar a veure i pels voluntaris que l'han fet.

Primer de tot, s'introdueix als set voluntaris què és l'acceptació de la vulnerabilitat i què comporta fer-ho. D'aquesta manera, se'ls demana que canviïn la seva perspectiva de la paraula com a un concepte negatiu. En aquesta part, cal recalcar la gran sorpresa que s'endugueren tots ells quan van entendre que si s'accepta la vulnerabilitat, aquesta passa a ser un sinònim de fortalesa. A molts els costava entendre-ho i no ho acabaven de comprendre fins que els vaig posar exemples i recolzament addicional perquè poguessin acabar fent la relació tot sols.

D'aquesta forma, es podia enllaçar amb les necessitats adolescents que exposava José Antonio Marina a la part teòrica. Cal destacar que la majoria acceptaren els punts que s'hi mostraven tot i que dos voluntaris no varen d'estar d'acord amb la necessitat de persistència adulta. Segurament tenen aquest raonament pel fet d'haver viscut alguna situació personal que els hagi transformat en persones més autosuficients. El cas és que, segons Antonio Marina, si una de les necessitats falla es viu un procés de desenvolupament diferenciat, com s'ha dit, on s'experimenta l'aïllament i la desconexió, processos pels quals es necessita tornar a connectar. En preguntar als voluntaris si havien viscut aquest procés, la majoria d'ells van afirmar-ho. Fins i tot, per aquests motius havien arribat a presentar-se i exposar-se a través d'una identitat suplantada per ser acceptats i no haver de tornar a viure els errors que en temps passats els havia dut on eren ara. Així, com a mecanisme de defensa, intentaven crear un "jo" perfecte fruit de la comparació constant amb altres individus que envejaven. Altres, per altra part, havien acceptat les seves mancances i defectes i havien arribat a entendre's i exposar-se tal i com eren.

Per això és tan important seguir i intentar que no falti cap de les vuit necessitats fonamentals dels adolescents, ja què és la clau pel futur del noi i la seva forma de ser i actuar, i estan completament relacionades amb el concepte.

Tot allò que succeeix a la vida real acaba quedant reflectit al perfil de la persona. Això vol dir que encara que vulgui amagar la seva realitat i intenti demostrar allò que no és, el dolor continua estant dins seu i s'exposarà de la mateixa forma. Aquest fenomen crea la necessitat de l'elaboració d'una possible armadura psicològica a través de la comparació constant a la que s'autosotmet. Així pot arribar al perfeccionisme més elevat que el pot ajudar a allunyar-se de qualsevol experimentació de vergonya.

Un cop arribats a aquest punt, el nivell de complicació que demanava als joves voluntaris era tal que per relacionar tots els conceptes havien d'escoltar uns quants raonaments com aquest per entendre-ho: si un falla, tots els altres s'ensorren amb el primer. Molts d'ells entenien de què estava parlant, cosa molt sorprenent tenint en compte l'exposició a la qual s'estaven sotmetent, exposant les seves vides privades davant d'una càmera.

Tot i això, un cop acabades les preguntes i la “presentació”, en donar-los les gràcies per acceptar la seva vulnerabilitat i mostrant-se tal com eren en realitat exposant moments viscuts un tant complicats, es van quedar sorpresos de la facilitat amb què un ho podia ser. Com a conclusió final podríem afirmar que les persones som força enrevessades i ens compliquem moltíssim per fer qualsevol cosa que en realitat és molt senzilla.



## 5. ENTREVISTA A SET VOLUNTARIS

### 5.1. Introducció i hipòtesis

L'Instagram és actualment una de les aplicacions on els adolescents passen més hores quan estan connectats als seus dispositius mòbils. A Espanya, els joves passen una mitjana de dues hores i mitja connectats a aquesta xarxa social.

Segons l'estudi de Brené Brown, als joves els costa expressar i acceptar la seva vulnerabilitat, per la qual cosa, mostrar-la a l'Instagram (o a qualsevol altra xarxa social) és molt més difícil. Per aquest motiu, després d'estudiar l'exposició i sentiments dels adolescents i realitzar un vídeo concienciador dirigit als joves, he decidit fer un pas més enllà i plantejar-me una hipòtesi sobre l'efecte explícit de la xarxa social en el públic adolescent.

D'aquesta manera, ho comprovaré a través d'una entrevista dirigida a sis joves voluntaris que han accedit a participar en un experiment social: intentar abandonar l'Instagram durant un mes seguit.

Reconstrucció d'hipòtesis per resoldre:

- Com influencia l'Instagram en la vida social dels adolescents?
- Una persona es sent exclosa de la societat adolescent si no té un perfil d'Instagram?
- L'autoestima té relació amb la creació del contingut de la xarxa?
- Creuen que formen part d'algun rang social jerarquitzat dins la xarxa social?
- Són capaços d'abandonar la plataforma durant un mes sense problema? La seva addicció.

### 5.2. Metodologia

En primer lloc, vaig contactar amb diferents perfils de joves coneguts i els vaig demanar si els podia fer una entrevista. Els vaig informar que era per al meu Treball de Recerca, és a dir, que ho utilitzaria per poder realitzar les conclusions de la meva investigació. Així se'ls faria tot un seguit de preguntes que faria servir per a resoldre les hipòtesis anteriorment plantejades. Al final vaig poder aconseguir cinc voluntaris.

D'aquesta manera vaig preparar la llista de preguntes adients i adaptades a les qüestions que volia resoldre.

A continuació s'adjunta la plantilla que es va usar per les preguntes:

- Nom i edat
- Anys que fa que utilitzes Instagram
- Número de comptes que utilitzes
- Tens els comptes en privat? Un d'ells? Tots?
- Per a què utilitzes majoritàriament aquesta plataforma?

- Creus que entres molt sovint a l'Instagram? Em pots dir més o menys les hores que hi dediques?
- Cada quant acostumes a publicar una fotografia? I una *instastory*?
- A quanta gent acostuma a arribar el teu contingut?
- Creus que sense Instagram estaries o et sentiries apartat dels altres?
- Si algú no té Instagram del teu voltant, creus que és rar o diferent?
- Dins de l'Instagram sents que hi ha grups jerarquitzats?
- Series capaç d'abandonar la xarxa social durant un mes seguit? Ho has provat mai? Per què?
- Creus que sense Instagram no formaries part de la joventut?

Un cop vaig tenir les qüestions preparades, vaig demanar als voluntaris que m'ho resolguessin via àudio. En aquest apartat vaig poder comptar amb gent de localitzacions més llunyanes, per la facilitat que em suposava poder enviar la llista i que cadascú des de casa seva la pogués resoldre.

Una vegada fet, les vaig transcriure totes<sup>17</sup> i vaig acabar resolent les hipòtesis plantejades.

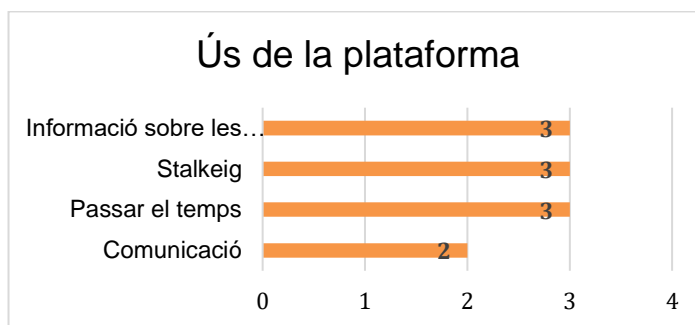
### 5.3. Anàlisi dels resultats

En aquest apartat s'analitzen les respostes dels cinc adolescents enquestats, tenint en compte que cinc entrevistes no són suficients per poder elaborar un anàlisi molt exhaustiu i general sobre la societat adolescents espanyola. Tot i així, tenint presents en tot moment les hipòtesis que es volen arribar a resoldre, podem dividir les preguntes i respostes dels joves en dos parts molt generals:

1. Primerament s'exposa el tema de l'addicció i consciència que presenten:

#### **Per què utilitzes majoritàriament aquesta plataforma?**

Després d'agrupar les cinc respostes, les justificacions principals parlaven de la comunicació necessària, la necessitat d'informar-se sobre la gent coneguda, sobre allò què feien o deixaven de fer, per desconnectar i passar el temps o *stalkejar*<sup>18</sup> a algú.



Gràfica 1: Ús de la plataforma

<sup>17</sup> Exposades a l'annex III

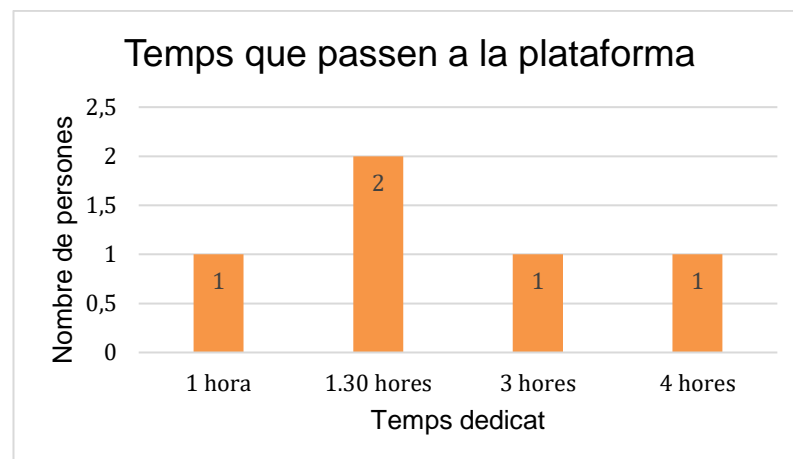
<sup>18</sup> És una forma d'assetjament o espionatge tecnològic.

Tal i com es pot veure, no es presenta gaire diferenciació entre elles. Després d'observar les seves respostes, fins i tot es pot entreveure la important relació que presenten. Per començar, que la xarxa els permeti comunicar-se es dona per fet per gairebé tots els voluntaris, per la qual cosa pocs d'ells l'exposen a l'entrevista. A més a més, troben que la xarxa és un lloc idoni per poder desconnectar d'allò que els envolta. Això és molt redundant tenint en compte que en aquest descans busquen informació d'altres usuaris intentant connectar amb la societat.

Per altra banda, la necessitat d'estar connectats constantment per poder saber les noves dels coneguts i companys, espanta molt. Això és deu a la vida que acaben portant molts adolescents amb una limitació de la privadesa enorme. Aquest fet suposa el trencament d'una de les necessitats bàsiques dels adolescents descrites per José Antonio Marina. Com s'exposa en el vídeo conscienciador que s'ha creat, en cas de la manca o privadesa d'una d'elles, un adolescent pot arribar a sentir que no pertany a la societat jove que l'envolta, comparant-se constantment.

### **Creus que entres molt sovint a l'Instagram?**

Aquesta pregunta reflecteix el temor de molts pares. Quan la vaig fer, als cinc joves se'ls va escapar un somriure nerviós. Segons nombrosos estudis, com s'especifica a la part teòrica, es creu que molts dels adolescents s'amaguen rere d'un perfil on s'exposa una edat més adulta que la real. Per això no es pot saber amb una certesa absoluta quina és la mitjana actual de consum d'hores d'Instagram adolescent. Tot i així molts experts especulen que deu rondar les dues hores i mitja. Amb les entrevistes es pot veure absolutament el mateix.

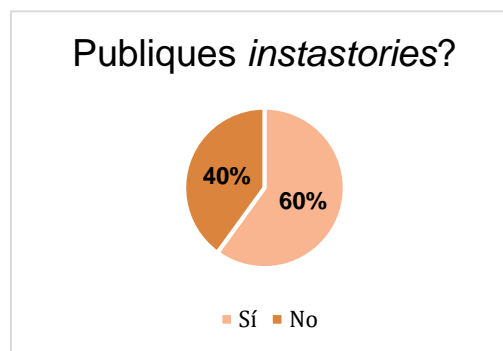


Gràfica 2: Temps que passen a la plataforma

Aquí és veu l'abús de dues de les cinc persones (3 i 4 hores) i l'ús de tres d'elles (1 i 1'30 hores). Clarament aquesta dada es pot relacionar directament amb si pegen o no més o menys contingut a l'Instagram (observar gràfica 3).



Gràfica 3: Penge fotos sovint?



Gràfica 4: Publiques *instastories*?

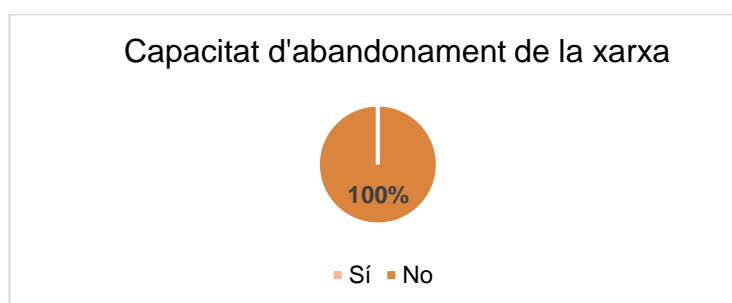
Així, segons el temps que es dedica, es penjen més o menys publicacions (en global). Tot i això, personalment no crec que succeeixi en tots els casos ja que hi ha molts adolescents que únicament fan la funció d'espectadors i no interactuen tant amb les fotografies però passen més temps. Per exemple, una de les noies entrevistades exposa que li agrada més passar el temps mirant altres comptes que no pas penjant fotografies a la seva.

Tot això es pot relacionar amb la part teòrica on es parla de la constant comparació dels joves envers els *instagramers* i altres adolescents que tenen més seguidors, *likes*, comentaris o fotografies. D'aquí provenen les hores que un es pot passar endinsat en un món "perfecte".

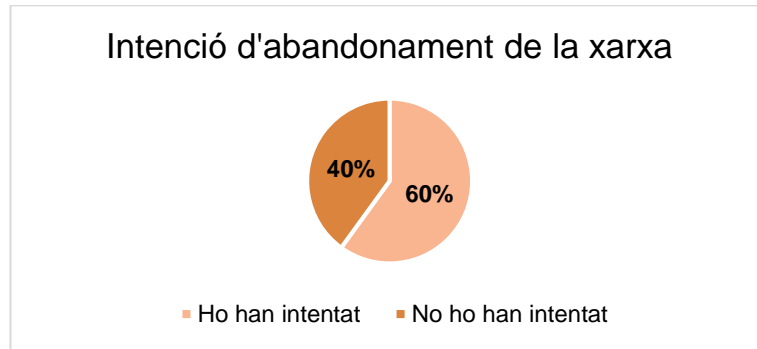
### Series capaç d'abandonar la xarxa social durant un mes seguit? Per què?

Curiosament, cal dir que en aquesta pregunta cap dels cinc voluntaris ha dubtat ni un moment en dir-me que no. Dos dels cinc argumentaven que ho havien intentat, però que únicament havien durat 3 dies màxim. Una tercera persona exposava que quan estava molt apurada amb temes acadèmics o no podia entrar per falta de connexió a internet, sí que havia estat capaç d'aguantar uns quinze dies, però que una vegada acabat el període d'impediment hi tornava enseguida. Els dos últims ni ho havien arribat a practicar ja que asseguraven que n'eren incapaços.

Cal afegir que molts científics han començat a creure que es tracta d'una nova forma d'anestesiarse: els "addictes" necessiten estar almenys un cop al dia a la xarxa. A més a més, quan es vol deixar, es fa molt complicat.



Gràfica 5: Capacitat d'abandonament de la xarxa

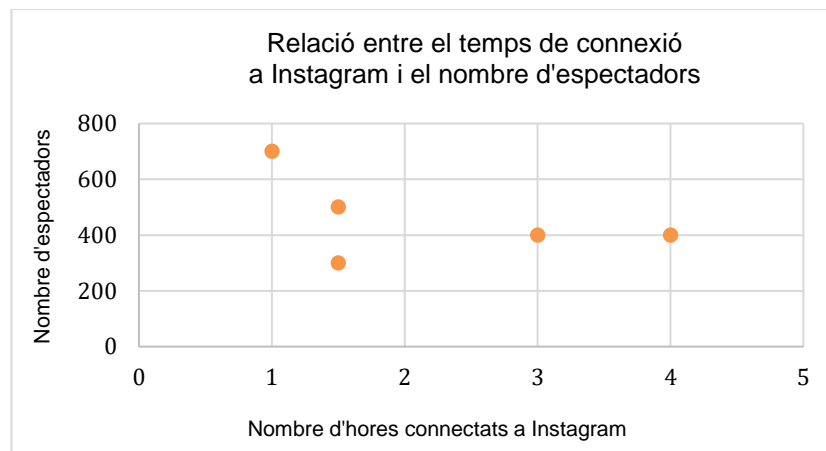


Gràfica 6: Intenció d'abandonament de la xarxa

2. Per una altra banda es poden relacionar les preguntes restants amb qüestions sobre la interpretació personal, de cadascun d'ells, de la societat:

### **A quanta gent acostuma a arribar el teu contingut?**

Sorprenentment la persona que té menys seguidors en presenta la gran xifra de 400 persones. Aquesta dada ja dona molta informació sobre com un adolescent s'exposa de forma brutal davant de tants usuaris.



Gràfica 7: Relació entre el temps de connexió a Instagram i el nombre d'espectadors

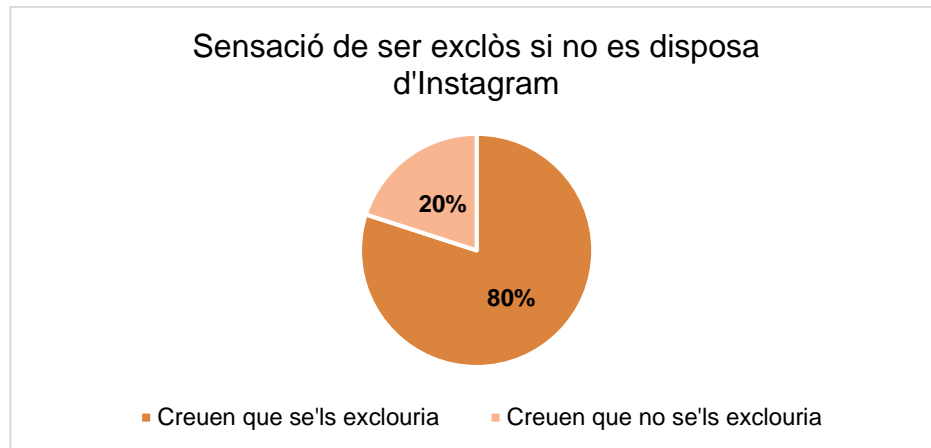
Una altra dada molt rellevant és com una de les voluntàries, la que té més seguidors és qui hi dedica menys temps a la xarxa. Després de l'entrevista, comentant alguns aspectes sobre les dades personals, ella em va revelar que va haver-hi una època en què necessitava estar més de dues hores connectada a l'Instagram i que va ser aleshores quan va aconseguir un nombre de 1500 seguidors. Tot i així, amb el temps va decidir eliminar tots els qui no coneixia i ara en tenia 500 menys. Em va mostrar la gran quantitat d'usuaris que tenia a la llista d'espera per ser acceptats o rebutjats.

Així, com bé diu José Antonio Marina, moltes vegades la necessitat de connexió que experimenten molts joves crea aquesta necessitat de voler destacar en un lloc que

s'utilitza com a espai per a la socialització, l'Instagram. Creuen sentir-se inclosos una altra vegada en una societat molt narcisista.

### **Creus que sense Instagram estaries o et sentiries apartat dels altres?**

Una bona forma de propiciar una consciència més personalitzada sobre el concepte de sentir-se apartats, era demanar que es posessin en el paper.



Gràfica 8: Sensació de ser exclòs si no es disposa d'Instagram

La majoria va acabar responent que en certa mesura sí que es sentirien exclosos. Raonaven que per sentir-se acceptats dins de la societat actual és un hàbit usar la plataforma per connectar entre uns i altres. Tornem així a parlar de la necessitat de connexió per la manca d'alguna de les necessitats bàsiques que exposava Antonio Marina.

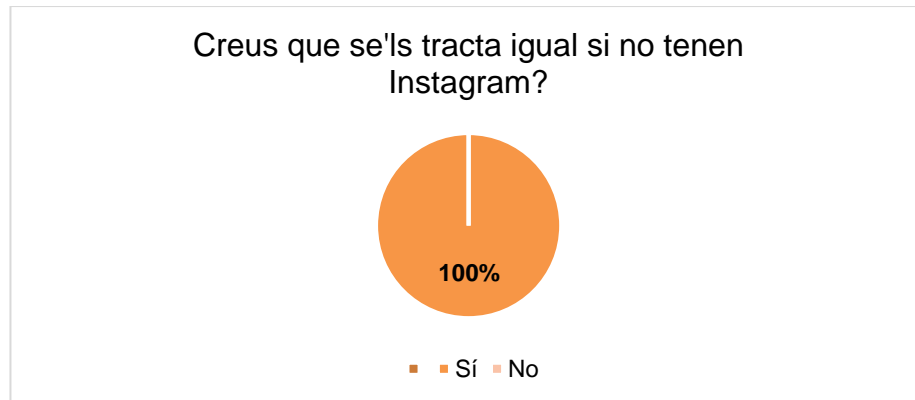
### **Si algú del teu voltant no té Instagram, creus que és rar o diferent?**

Com que a la pregunta anterior se'ls demanava si es sentirien exclosos, i d'aquesta manera rars, si no tinguessin l'aplicació, en aquesta qüestió les respostes van ser molt semblants.



Gràfica 9: Consideres estrany que algú no en tingui?

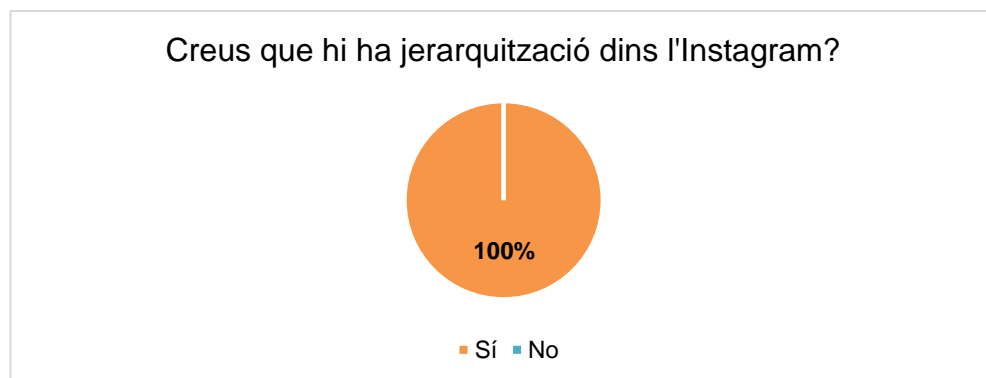
Quatre dels cinc voluntaris van assegurar que era rar perquè la gent s'ha acostumat a usar la xarxa com qui mira les notícies, però que aquestes no són de caire mundial, ni sobre desastres globals o discussions entre països, sinó sobre la vida personal de cadascú. Així, en no tenir-ne, la gent està renunciant al saber social que l'envolta. Tot i així, asseguraven que tenen amics que se'ls tracta igual que els altres.



Gràfica 10: Creus que se'ls tracta igual si no tenen Instagram?

#### **Creus que hi ha grups jerarquitats dins de l'Instagram?**

Finalment tots van coincidir en afirmar aquesta qüestió. La majoria va assegurar que hi havia *influencers*, els quals es trobaven en un rang més elevat que els altres, i després la resta, que eren més “espectadors” que no pas “interactuadors”.



Gràfica 11: Creus que hi ha jerarquització dins de l'Instagram?

A part, a un d'ells no li importava la diferència i no creia que influenciés en la seva conducta. Per altra banda, els altres quatre no creien justa la separació ja que argumentaven que els usuaris que rebien menys *likes* acabaven sentint-se malament. A més a més, explicaven que normalment, la gent no es fixa tan en el contingut sinó en les valoracions. Per tant, si un usuari no en té moltes, no crida l'atenció de la resta. Així es pot parlar d'un procés cíclic. A part, cal tenir en compte el pensament de Brené Brown sobre com afecten els *likes*, comentaris i la quantitat de seguidors amb l'autoestima d'una persona. Si es tenen menys, no es sent del tot bé amb ella mateixa.

## CONCLUSIONS

Un cop finalitzat aquest treball, m'he adonat de la gran quantitat d'informació que fa falta per poder educar bé a un adolescent, perquè després no en pateixi les conseqüències. És a dir, que experimenti l'aïllament i la desconexió. És per aquest motiu que crec que cal començar a educar els joves d'una forma sana i sense mancances, perquè puguin fer front al seu dia a dia sense possibles problemes posteriors.

Avui dia tenim molta informació sobre el tema al nostre abast gràcies a internet. Tot i així, estem vivint un moment on la gent, especialment en el nostre país, no estan utilitzant gaire aquests recursos.

Per altra banda, si no es viu una experiència semblant o no s'ha viscut allò que els joves estem fent, les persones no ens pensem a pensar que deu succeir perquè avui dia hi hagi tants nens conflictius i amb tants problemes personals. A més a més, se'ns ha educat perquè estigui mal vist quan un és diferent i mostra les seves febleses, quan, en realitat, mostrar-les vol dir que s'és més fort que qui les oculta. Tot i això, per com se'ns han inculcat les normes socials, la majoria creiem que ser diferent s'ha de relacionar amb una persona peculiar, rara i que no sabem tractar.

Per això he fet aquest treball, per esbrinar com podia trencar aquest esquema social que se'ns ha marcat tant i començar a crear unes noves regles perquè tothom pugui ser acceptat dins de la societat actual tan discriminatòria.

Per a la realització d'aquest treball m'he basat principalment en dos estudis: *l'Estudi de la vulnerabilitat*, de Brené Brown i *La educación de los adolescentes*, de José Antonio Marina.

La part pràctica ha estat molt entretinguda i laboriosa, ja que he acabat produint un vídeo conscienciador a partir de l'experiència i opinió de set voluntaris. Cal destacar que he tingut moltes dificultats per fer-lo, per la localitat on visc i la dificultat de comptar amb altres adolescents que no fossin de la meua comarca. Altrament, penso que amb l'ajuda de les entrevistes a uns altres cinc voluntaris, he pogut aportar més heterogeneïtat i, a més a més, han contribuït a acabar de resoldre totes les hipòtesis plantejades.

Així, després d'estudiar i analitzar què comporta l'acceptació de la vulnerabilitat, el comportament adolescent i com afecten les xarxes socials en ells, es pot afirmar que amb el vídeo conscienciador s'han pogut comprovar les següents:

1. Darrere dels immaculats perfils dels adolescents d'Instagram acostuma a haver-hi joves que aspiren a arribar a un nivell de perfeccionisme exagerat per poder protegir-se de la resta de persones. Així, abans d'acceptar la seva vulnerabilitat i exposar-la tal i com és al món que els envolta decideixen amagar-se.
2. La societat actual marca uns estereotips que s'han de seguir. En quan passen de la normalitat a la raresa, la gent esdevé rara i és titllada com a persona que "no és normal".



D'aquesta manera, tots els adolescents, per por a no ser acceptats, acaben protegint-se creant un perfil fals (abans esmentat)

3. Els joves, per trobar aquesta seguretat, necessiten buscar el perfeccionisme comparant-se contínuament amb *influencers* i gent molt seguida a les xarxes socials, els quals acaben definint la seva personalitat.

A partir de les entrevistes, més centrades en la xarxa social de l'Instagram, s'ha pogut comprovar que:

1. L'Instagram és la forma de poder crear un "jo" idealitzat que la societat estableix com a "normal". Quan es necessita observar què fan o deixen de fer els companys, si es deixa de tenir aquest hàbit eliminant la xarxa social, els adolescents es sentirien exclosos de la resta per la seva condició social en què es rebaixarien.
2. Una persona que té un perfil, des del moment de la seva creació, està molt influenciada per la gent que la segueix, li posa *likes* a les fotografies i les comenta. Així, acaba sent etiquetada depenent d'un número que va variant i que determina el seu valor. D'aquesta manera, aquesta persona tindrà més o menys autoestima depenent únicament d'un valor.
3. La xarxa social presenta diversos rangs socials jerarquitats que defineixen un perfil segons, altra vegada, la quantitat de *likes*, comentaris i seguidors que té.
4. La majoria dels adolescents, encara que alguns ho hagin provat, són incapaços d'abandonar l'Instagram. Procés que succeeix per la necessitat de crear una armadura perfecta adient envers la societat.
5. Per la majoria dels adolescents és estrany no tenir Instagram però creuen que no s'haurien de sentir exclosos per aquest motiu.

Per finalitzar, tenint totes les hipòtesis resoltes, crec que moltes d'elles m'han acabat sorprenent molt per la seva duresa i per l'impacte tan gran que té l'Instagram i que poc ens n'adonem. D'aquesta manera, sabent que l'Instagram crea tendència sobre la societat adolescent, no és d'estranyar que els joves que no en tenen, es sentin exclosos de la normalitat que allà s'hi exposa.

## ANNEXOS

### I. Breu bibliografia de Brené Brown

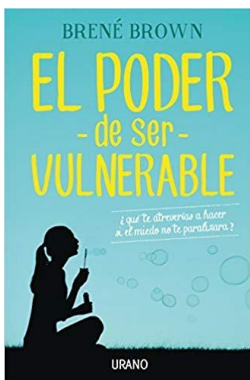
Brené Brown és professora de recerca a la Universitat de Houston, on té la càtedra Huffington. Ha estat estudiant les dues últimes dècades el coratge, la vulnerabilitat, la vergonya i l'empatia.

És l'autora de cinc llibres *best sellers* del New York Times: *The Gifts of Imperfection* (2010), *Daring Greatly* (2012), *Rising Strong* (2015), *Braving the Wilderness* (2017) i *Dare to Lead* (2018), que és la culminació d'un estudi de set anys sobre el futur del lideratge.

El seu treball ha estat presentat en PBS (Public Broadcasting Service), NPR (National Public Radio), TED (Tecnologia, Entreteniment, Disseny) i la CNN (Cable News Network), per la qual cosa se la considera una psicòloga d'alt reconeixement als Estats Units.

És fundadora i CEO (directora general) de COURAGEworks, una plataforma d'aprenentatge online que ofereix ajuda psicològica a individus i famílies. També és CEO de The Daring Way, una formació i programa de certificació per ajudar professionals que volen facilitar el seu treball a treballadors a través de la vulnerabilitat, el valor, la vergonya, i l'empatia.

Segons la psicòloga, cal caminar per la vulnerabilitat per arribar a la valentia i acceptar la feblesa. Per aquest motiu, una clau molt útil és estar agraït cada dia. A més a més, el seu actual lema és "Coratge per la comoditat".



## II. Presentació usada per a la producció del vídeo

A continuació teniu la presentació Prezi que he usat com a suport audiovisual per explicar algunes definicions als voluntaris de la creació d'un vídeo concienciator respecte l'acceptació de la vulnerabilitat.



Enllaç directe: <https://prezi.com/p/d2c1ad8-h6at/tdr/>

### III. Entrevistes

Aquesta part del meu treball de recerca ha consistit en fer entrevistes a diversos d'adolescents amb diferents punts de vista i ideologies.

#### Entrevista 1:

Bernat Uceda Fernández és un jove de quinze anys que té un perfil privat d'Instagram des de fa tres anys.

#### **Per a què utilitzes majoritàriament aquesta plataforma?**

L'uso diàriament per a comunicar-me amb els meus amics i la gent de la meua escola i coneguts. A més a més, moltes vegades quan m'avorreixo o vull descansar una mica dels estudis passo el temps mirant publicacions.

#### **Creus que entres molt sovint a l'Instagram?**

Bé, crec que sí que m'estic molta estona, una hora i mitja més o menys. Tot i així, no tinc gaires publicacions penjades al meu perfil. Crec que l'última que vaig penjar va ser al 2017... Per altra banda, sí que penjo més *instastories*<sup>19</sup>, comparat amb les publicacions, encara que no molt sovint.

#### **A quanta gent acostuma a arribar el teu contingut?**

A la plataforma de l'Instagram no pots saber quanta gent entra al teu perfil si no el tens en un format d'empresa. Això vol dir que t'has de definir com a una empresa que crea contingut per al seu benefici econòmic. Tot i així, suposo que deuen ser unes cinc centes persones.

#### **Creus que sense Instagram estaries o et sentiries apartat dels altres?**

És curiós que em facis aquesta pregunta ja que l'altre dia també la va formular una professora del meu institut. Hi he estat pensant des d'aleshores i he arribat a la conclusió que en realitat crec que no. El que fa la gent al seu dia a dia no m'interessa. Així, no crec que si no en tingués algú em diria alguna cosa al respecte.

#### **Si algú no té Instagram del teu voltant, creus que és rar o diferent?**

Bé, vivint a la societat actual, és estrany que un jove no en tingui. Però això no vol dir que els altres hagin de creure que és diferent. En el meu cas, tinc alguns amics que no en tenen o no utilitzen i no per aquest motiu se'ls tracta diferents. Són com la resta.

#### **Dins de l'Instagram sents que hi ha grups jerarquitzats?**

Sí, encara que tots som persones que intentem mostrar-nos al món social, hi ha gent més famosa i important que quan penja algun contingut arriba a més gent que no pas d'altres usuaris que no els segueix gairebé ningú. Tot i això, crec que perquè siguin més populars no són millors que cap altre i no se'ls defineix dins d'una possible classe social.

#### **Series capaç d'abandonar la xarxa social durant un mes seguit? Per què?**

No ho he provat mai ni en seria capaç. L'Instagram és una aplicació que ha passat a formar part del meu dia a dia i és com una de les rutines que he de fer abans de dormir.

---

<sup>19</sup> Són publicacions curtes que un usuari penja i que desapareixen després de 24 hores des de la seva publicació.

## Entrevista 2:

Marina Grandes Giner és una jove de quinze anys que usa l'aplicació Instagram des de fa quatre anys. Actualment té dos perfils privats, un que no usa molt i l'altre on la segueix més gent.

### **Per a què utilitzes majoritàriament aquesta plataforma?**

La major part del temps miro els comptes de la gent que m'interessa i penjo alguna història.

### **Creus que entres molt sovint a l'Instagram?**

Crec que a vegades sí que passo més temps del necessari però crec que com a molt passo una hora diària a la setmana. A l'estiu penjo fotos més sovint, quasi cada setmana, però quan comença l'institut deixo de penjar-ne. Amb les *instastories* em passa el mateix.

### **A quanta gent acostuma a arribar el teu contingut?**

Arriba a unes 700 persones, tot i que em segueixen unes 1000. Crec que moltes em segueixen però no arriben a veure mai, o poc sovint, les meves fotografies.

### **Creus que sense Instagram estaries o et sentiries apartat dels altres?**

Crec que potser una mica sí, però això passaria si no visqués al mateix lloc que els meus amics. Però com que no és el cas, no crec que passaria res. A part, crec que sí que formaria part del jovent. Potser seria diferent la meva relació amb les altres persones, però crec que els meus amics seguirien sent els mateixos.

### **Si algú no té Instagram del teu voltant, creus que és rar o diferent?**

Ho trobo rar, però no per això el tractaré diferent o li diré res respecte el tema.

### **Dins de l'Instagram sents que hi ha grups jerarquitzats?**

Sí, hi ha els *influencers* i els famosos i tothom vol tenir la seva vida, però no tot és el que sembla a les xarxes socials.

### **Series capaç d'abandonar la xarxa social durant un mes seguit? Per què?**

Jo crec que no seria capaç, ja que ho vaig intentar una vegada però als tres dies ja me l'havia tornat a instal·lar per tornar a penjar una fotografia que m'agradava molt.

## Entrevista 3:

Sara Solé Rabasa és una jove de setze anys que usa l'aplicació Instagram des de fa quatre anys. Actualment té tres perfils, un públic i els altres dos (que no usa gaire sovint) privats on hi penja fotografies *fails*<sup>20</sup>.

### **Per a què utilitzes majoritàriament aquesta plataforma?**

La utilitzo per estar al corrent de tot, perquè últimament t'enteres més. L'uso diàriament per estar al corrent de tot, ja que crec que últimament una persona jove s'adona més del que els succeeix als seus coneguts per l'Instagram que per qualsevol altre lloc. Més o menys hi passo la majoria de les tardes per descansar dels estudis.

---

<sup>20</sup> Expressió americana molt usada pels adolescents d'avui dia quan es refereixen a les xarxes socials. El principal objectiu és indicar que en una situació determinada un individu intenta fer alguna cosa i ha acabat sortint malament, convertint-se en un fet còmic, que immediatament passa a ser viral a les xarxes socials.

### **Creus que entres molt sovint a l'Instagram?**

Sí, entro moltes vegades a la xarxa. Em puc arribar a passar la major part del dia, quan no estic a l'Institut, connectada. Hi ha dies que fins i tot puc estar des de les 4 fins a la nit. Evidentment, vaig fent pauses, però hi estic bastanta estona. Per altra banda, acostumo a penjar fotografies en temps molt variats. Això vol dir que potser des d'una fotografia a una altra hi poden haver anys, mesos o setmanes de diferència... Amb els *instastories*, per altra banda, és diferent. Penjo una quasi cada dia. Tot i això, m'agrada més passar el temps mirant altres comptes que fixant-me en la meva pròpia.

### **A quanta gent acostuma a arribar el teu contingut?**

Primerament, als *instastories*, on es pot veure la gent a què arriba el teu contingut, me les acostumen a veure unes 300 o 400 persones, depèn del dia. La majoria d'elles no les conec perquè com és pública, el meu contingut el pot veure qualsevol persona que tingui l'aplicació. A les fotografies és una mica diferent. Acostumo a tenir uns 200 *likes*, encara que les veuen moltes altres persones que em segueixen o *stalken*. Aquesta informació la puc saber pel format que et deixa tenir l'Instagram anomenat format de l'empresa, on es pot veure quanta gent t'ha visitat el perfil i vist les fotografies. Així, una de les que té més visites és de 400 persones.

### **Creus que sense Instagram estaries o et sentiries apartat dels altres?**

Jo crec que una mica sí. Com que la vida privada de les persones últimament ha quedat molt exposada, és molt senzill assabentar-te de qualsevol cosa. Si no tingués Instagram, em sentiria una mica apartada perquè no m'assabentaria de res... Així, sentiria que no formo part del jovent perquè quan no tens Instagram sembla que no existeixis.

### **Si algú no té Instagram del teu voltant, creus que és rar o diferent?**

No sé... Bé, jo ho trobaria una mica rar perquè a la societat en què vivim avui dia es veuria d'aquesta manera. Per altra banda, crec que cadascú ha de ser lliure de decidir si vol tenir Instagram o no.

### **Dins de l'Instagram sents que hi ha grups jerarquitzats?**

Jo crec que sí perquè hi ha persones que pengen únicament contingut al seu perfil. Així es creuen que han d'agradar a tota la gent perquè aquesta els segueixi i els posi més *likes* i comentaris, arribant a tenir una obsessió absoluta sobre què i com actuar.

Tot i així, hi ha persones que pengen fotografies que els hi agraden però que no acostumen a tenir molts *likes*. És per aquest motiu que crec que sí que està molt jerarquitzat, perquè la gent no acostuma a seguir a un desconegut que té 50 seguidors i té poques fotografies, sinó que a algú que tingui moltíssims seguidors, fotografies i *likes*. D'aquesta forma un es pot arribar a sentir inferior per la valoració social de joves que tenen molts seguidors i exposen la seva vida més glamurosa, exitosa i sentimental.

### **Series capaç d'abandonar la xarxa social durant un mes seguit? Per què?**

No, no en seria capaç. Reconec que hi estic enganxada i sé que no podria estar un mes sense mirar l'Instagram ja que per mi és com una mena de distracció de la feina que se'ns demana de l'escola. Per això mai ho he intentat.

#### Entrevista 4:

Mariona Vallès Tubau és una jove de disset anys que usa l'aplicació Instagram des de fa sis anys. Actualment té dos perfils privats, un que no usa molt i l'altre on la segueix més gent.

#### **Per a què utilitzes majoritàriament aquesta plataforma?**

Majoritàriament penjo fotografies meves de postureig<sup>21</sup> i amb amics i amigues que representen moments de la meua vida importants i especials. A part, acostumo a utilitzar-lo per a comunicar-me.

#### **Creus que entres molt sovint a l'Instagram?**

Jo crec que m'hi passo molta estona, més o menys una hora i mitja diària. Per altra banda soc molt irregular penjant fotografies, puc estar-me un mes sense penjar-ne cap i després en setmanes de diferència publicar-ne més d'una. Les fotos que penjo al meu perfil m'agraden i em recorden bons moments. Per altra banda, no acostumo a penjar *instastories* cada dia ja que únicament ho faig si surto amb els amics o m'agrada molt una fotografia sí que ho faig, si no, no.

#### **A quanta gent acostuma a arribar el teu contingut?**

Als *instastories* sí que sé exactament la gent que me'ls veu, uns 300 mes o menys. Però a les fotografies no t'ho sabria dir... El que sí que et puc aportar són els 200 *likes* que rebo de mitjana en les meves fotografies.

#### **Creus que sense Instagram estaries o et sentiries apartat dels altres?**

Crec que sense Instagram hi hauria moltes coses de les quals no m'assabentaria perquè allà es penguen moltes coses sobre què fa cadascú a la seva vida. Però per altra banda si passés una cosa important a un amic proper i especial, m'assabentaria igualment perquè m'ho explicaria.

#### **Si algú no té Instagram del teu voltant, creus que és rar o diferent?**

Jo crec que sí que és una mica estrany que la gent no en tingui, però crec que es deu al fet que en la nostra societat, i més a la nostra edat, la majoria en té. Per altra banda, per mi no seria una persona rara i fins i tot envejo a aquelles que no en tenen perquè s'estalvien moltes hores d'internet i les poden aprofitar de millors maneres. Tot i així, tinguis Instagram o no, per a mi formaràs part dels joves, és a dir, no és una cosa que condicioni la vida d'una persona.

#### **Dins de l'Instagram sents que hi ha grups jerarquitats?**

Sé que hi ha grups jeràrquics però m'és molt difícil d'explicar-t'ho. Crec que per una banda hi ha els *influencers* que moltes vegades, volent o sense voler, exposen la seva vida amb superioritat, mostrant un capital no accessible per a tots. D'altra banda, hi ha la gent que vol arribar a ser-ho, que s'arriben a obsessionar amb el contingut que publiquen, i per últim hi ha els que no usen gaire la xarxa.

#### **Series capaç d'abandonar la xarxa social durant un mes seguit? Per què?**

---

<sup>21</sup> Neologisme que s'usa molt a les xarxes socials per expressar formes de comportament i de posar, més per imatge o per les aparences que per una veritable motivació.

Realment jo moltes vegades m'he desinstal·lat l'Instagram per desconnectar una mica. Mai he abandonat les xarxes socials durant un mes sencer però sí que m'he estat uns vint dies sense Instagram perquè estava de colònies, de campaments o ho faig durant el curs quan hi ha molts exàmens. Tot i així sempre que me'l desinstal·lava tenia la temptació de voler tornar a entrar.

### Entrevista 5:

Laura Grandes Giner és una jove de tretze anys que usa l'aplicació Instagram des de fa quatre anys. Actualment té tres perfils privats, dos que no usa molt i l'altre on la segueix més gent.

#### **Per a què utilitzes majoritàriament aquesta plataforma?**

Les dues que no uso tant, i on només em segueix gent de molta confiança, penjo *fails* i frases que esborro al cap de poc. Per penjar coses quan estic avorrida o per *stalkejar* a la gent. Per altra banda, a la meua verdadera on em segueix la gent que em coneix hi penjo contingut més encarat al "postureig".

#### **Creus que entres molt sovint a l'Instagram?**

Crec que dedico moltíssimes hores a la setmana tenint en compte que cada dia n'hi estic tres com a mínim. Tot i així, al compte real no acostumo a penjar una fotografia si no és que en tinc alguna que m'agrada molt. Per altra banda, a les secundàries sí que en penjo més sovint. A més a més, d'*instastories* sí que en penjo habitualment.

#### **A quanta gent acostuma a arribar el teu contingut?**

Actualment em segueixen unes 500 persones però no crec que totes vegin les fotografies que publico. Per això em puc explicar per què 300 em miren els *instastories* i els altres no...

#### **Creus que sense Instagram estaries o et sentiries apartat dels altres?**

Sí, avui dia és com no tenir WhatsApp. Fins i tot moltes noies joves una mica més petites l'usen com a substitut d'aquest quan encara no tenen targeta de mòbil. Per això crec que tothom, o gairebé tothom, en té. Tot i així, si no en tingués, crec que sí sentiria que formo part del jovent però d'una forma diferent, ja que no em podria relacionar amb ells en aquest sentit de la xarxa.

#### **Si algú no té Instagram del teu voltant, creus que és rar o diferent?**

No, cadascú pot fer el que vulgui i el que cregui més convenient. Crec que no hauria de plasmar la meua ideologia sobre altres perquè totes són diferents i igual de respectables.

#### **Dins de l'Instagram sents que hi ha grups jerarquitats?**

Sí, els que són famosos es troben en una mena de rang social més elevat. Tot i així, crec que no passa absolutament res perquè existeixin.

#### **Series capaç d'abandonar la xarxa social durant un mes seguit? Per què?**

Bé... Me la vaig desinstal·lar una vegada però als dos dies ja la tornava a tenir al mòbil. Com he dit anteriorment, estic molt enganxada i suposaria un gran repte per a mi poder arribar a un mes seguit.



#### IV. Vídeo sobre la vulnerabilitat adolescent

Com a quart annex d'aquest treball, s'adjunta el vídeo concienciador que és el producte final d'aquesta investigació.

## V. Documentació d'interès per al lector

### Els aspectes negatius de l'ús de les xarxes socials:

<<A partir dels estudis que mostren les altes xifres d'ús i abús de les xarxes socials en adolescents i joves, es desprèn la gran atracció que exerceixen en aquest grup d'edat tan vulnerable pels seus processos neuropsicobiològics<sup>22</sup> i socials. Per això, es fa necessari revisar els efectes negatius que poden produir aquests nous estils de comunicació i de connexió permanent.

L'abús de xarxes socials ha mostrat una associació amb la depressió, síndrome de dèficit atencional amb hiperactivitat, insomni, disminució d'hores totals de son, disminució del rendiment acadèmic, repetició i abandonament escolar. També ha estat associat amb un ampli rang de problemes psicosocials. Estudis han registrat que a major gravetat de la personalitat, major és el risc d'addicció. El Trastorn de Personalitat Borderline<sup>23</sup> augmenta el risc de ciberaddicció.>> (Elseiver, 2010)

Per a més informació: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>

---

<sup>22</sup> Pretenen determinar l'estat cognitiu i afectiu-conductual d'un subjecte.

<sup>23</sup> Malaltia caracteritzada per la dificultat en la regulació de les emocions. Aquesta provoca canvis en l'estat d'ànim, impulsivitat i inestabilitat, problemes autoimatge, i relacions interpersonals inestables.

## BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

- BAKER, Jean i STIVER, Irene. *The Healing Connection. How Women Form Relationships in Therapy and in Life*. 2019.
- BROWN, Brené. *Sé valiente*, Netflix. 2019. <https://bit.ly/3303FDq> [10-03-2019]
- BROWN, Brené. *El poder de ser vulnerable ¿Qué te atreverías a hacer si el miedo no te paralizara?*. 2012.
- BROWN, Brené. *TED The power of vulnerability*. 2013. <https://bit.ly/36o7AvS> [19-08-2019]
- BROWN, Brené. *Pàgina oficial Brené Brown*. 2019. <https://brenebrown.com/> [20-04-2019]
- CIVIDA, Irene. *Diario Qué!*. 2014.
- COCEMFE, Castilla y León. *La autoestima, ¿Qué es la autoestima?*. 2014. <https://bit.ly/323qDbx> [26-03-2019]
- COL·LABORADORS de la institució Elsevier. *Impacte de les xarxes socials i internet en l'adolescència*. 2012. <https://bit.ly/2WsrwsU> [20-10-2019]
- COL·LABORADORS del projecte Viquipèdia. *Autoestima*. 2019. <https://bit.ly/2PBycDu> [8-04-2019]
- COL·LABORADORS del projecte Viquipèdia. *Vulnerabilitat*. 2018. <https://bit.ly/2JDLoE4> [18-03-2019]
- COL·LABORADORS de la wikipedia. *Brené Brown*. 2019. <https://bit.ly/2qYFyGV> [28-09-2019]
- DARIAS CONDE, Omar. *Escuchando a la vergüenza*. 2012. <https://bit.ly/2qaWdXi> [18-08-2019]
- DE AZCÁRATE, Patricio. *Moral a Nicómaco, libro tercero, capítulo VII*. 2005. <https://bit.ly/2PzLz7f> [28-07-2019]
- EAGLEMAN, David. *Incognito. The Secret Lives of the Brain*. 2011.
- E. DEAL, Terrence i A. KENNEDY, Alland. *Corporate Cultures. The Rites and Rituals of Corporate Life*. 2000.
- GUNE FUNDAZIOA, Giza. *Inquietante curiosidad*. 2019. <https://bit.ly/3237t5t> [3-04-2019]
- GARÍCA NORRO, Juan José. *Qué nos asusta de la muerte? Las lecciones de Epicuro para tener una buena vida*. 2014. <https://bit.ly/36vXzNq> [15-08-2019]
- GARCÍA-ALLEN, Jonathan. *Personalidad perfeccionista. Las desventajas del perfeccionismo*. 2018. <https://bit.ly/2BYnoY7> [8-08-2019]
- LIVIO, Mario. *¿Por qué? Que nos hace ser curiosos*. 2018.
- LOEWENSTEIN, George. *The Psychology of Curiosity*. 1994.
- LÓPEZ, Irune. *La vulnerabilidad de los jóvenes*. 2018. <https://bit.ly/3268xp4> [16-09-2019]
- MARINA, José Antonio. *El talento de los adolescentes*. 2014. <https://bit.ly/2NoF9VS> [8-01-2019]
- MARINA, José Antonio. *Resiliencia y vulnerabilidad*. 2012. <https://bit.ly/324Do5v> [15-03-2019]
- MORRISON, Andrew P. *La cultura de la vergüenza. Anatomía de un sentimiento ambiguo*. 1996.

- QUINTANA PORTILLA, Gemma Rosa. *Motivos para el uso de Instagram en los adolescentes. Estudio con el alumnado ESO en un IES de Santander* (Máster en formación del profesorado de Educación Secundaria). 2016.  
<https://bit.ly/2PxR6Lt> [18-08-2019]
- SARTRE, Jean-Paul. *L'èsser i el no res*. 1943.
- SÁNCHEZ, Marco V. i SAUMA F., Pablo. *Vulnerabilidad Económica externa, protección social y pobreza en América Latina*. 2011.  
<https://bit.ly/328nzLj> [11-10-2019]
- TWIST, Lynne. *The soul of money Transforming Your Relationship with Money*. 2003.

